Un modello alimentare cristiano non esiste.

Secondo la tradizione apostolica non importa cosa si mangia, ma come si mangia: l'attenzione è tutta sul gesto alimentare, dai rituali del convivio al valore della frugalità. Gli uomini, però, hanno bisogno di regole, e la libertà sottesa al messaggio apostolico disorienta. Anche per questo la storia del cristianesimo elabora nei secoli una serie infinita di modelli alimentari, ogni volta diversi e adattabili alle più disparate circostanze, nel tentativo di ridare al cibo un valore "oggettivo" e di recuperare l'idea antropologicamente inossidabile secondo cui l'uomo è ciò che mangia.

La storia del cristianesimo è un patrimonio straordinario di consuetudini e di contagi culturali che rimandano alla tradizione ebraica, alla filosofia greca, alla scienza dietetica: dal ruolo del pane e del vino nell'eucarestia alla condanna della "gola", dal mito del Paradiso terrestre al valore di redenzione del digiuno, dalle pratiche alimentari monastiche alle regole dell'astinenza quaresimale. Con grande efficacia evocativa, l'autore ripercorre queste storie cogliendo nel profondo la forza di precetti, proibizioni, parossismi e idiosincrasie che investono anche la politica e gli ordinamenti sociali. Con un occhio al presente: perché molto di quello che qui si racconta ha resistito nei secoli fino a noi.

MASSIMO MONTANARI insegna Storia medievale all'Università di Bologna, dove è anche direttore del Master in "Storia e cultura dell'alimentazione". È considerato uno dei maggiori specialisti di storia dell'alimentazione a livello internazionale. È autore di numerosi saggi, tradotti in molte lingue, sul rapporto tra cibo, economia, cultura e identità. Tra gli ultimi: *Il formaggio con le pere* (2008), *Il riposo della polpetta* (2009), *L'identità italiana in cucina* (2010), *Gusti del Medioevo* (2012), *I racconti della tavola* (2014).

Massimo Montanari

Mangiare da cristiani

Diete, digiuni, banchetti. Storie di una cultura

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2015 RCS Libri S.p.A., Milano

eISBN 978-88-58-68194-7

Prima edizione digitale 2015 da edizione agosto 2015

In copertina: Luciano Ventrone, *Natura Morta*, olio su lino 50x90 cm, 1993
per gentile concessione dell'Archivio Luciano Ventrone
Art Director: Francesca Leoneschi
Graphic Designer: Mauro De Toffol / *the*World*of*DOT

www.rizzoli.eu

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

Mangiare da cristiani

Prima parte

Le regole infrante

1

Il messaggio tradito

Un modello alimentare "cristiano" non esiste. Ci sono cristiani onnivori e cristiani vegetariani. Cristiani ossessionati dal peccato di gola e cristiani che vivono serenamente il rapporto col cibo. Cristiani indifferenti a ciò che mangiano e cristiani che pensano alla tavola come al luogo centrale della vita. Attitudini e scelte declinate in ogni possibile direzione, nessuna delle quali, in effetti, può veramente dirsi "cristiana", perché la tradizione cristiana non prevede vincoli pregiudiziali in questo campo.

Regole di comportamento furono elaborate molto presto per i fedeli,[1] ma ciò all'interno di un quadro ideologico che non prospettava preferenze per questo o quel modello alimentare. Fin dai primi tempi della predicazione apostolica la linea che si affermò – non senza contrasti e contraddizioni – fu quella della libertà, che lasciava a ciascuno la responsabilità delle proprie scelte, negando che gli alimenti siano buoni o cattivi *in sé*. Il cibo, in questa prospettiva, è una realtà *neutra* e solo l'atteggiamento di chi mangia può conferire al gesto alimentare un valore – qualunque esso sia – positivo o negativo.

Il luogo testuale in cui si afferma questo principio è il decimo capitolo degli *Atti degli Apostoli*, là dove si racconta un'inquietante visione avuta da Pietro a Giaffa:

> Pietro salì sul terrazzo verso l'ora sesta per pregare. Aveva molta fame e volle prendere cibo. Ora, mentre apparecchiavano, fu rapito in estasi. Vide il cielo aperto e scenderne un oggetto, come un grande telo di lino, calato giù per i quattro capi sulla terra, dentro il quale erano tutte le specie di quadrupedi e rettili della terra e uccelli del cielo. E una voce gli disse: «Pietro, alzati, uccidi e mangia». Ma Pietro disse: «Non sia mai, Signore, perché non ho mai mangiato nulla di impuro e di contaminato». E la voce di nuovo a lui per la seconda volta: «Non

chiamare impuro ciò che Dio ha purificato». Ciò accadde per tre volte, e subito l'oggetto fu ritirato in cielo.[2]

Per comprendere il senso della visione di Pietro (che lui stesso, nel racconto, inizialmente non capisce) è necessario richiamare alcuni tratti della cultura ebraica, di cui Gesù e i suoi primi discepoli sono testimoni ma che, a poco a poco, si configura come "alterità" da cui distaccarsi, anche attraverso segni concreti – ma dal forte significato simbolico – come il modo di mangiare.

La tradizione ebraica

L'ebraismo attribuiva ai cibi un valore *oggettivo*, distinguendoli secondo il paradigma della "purezza" (o viceversa della "impurità") intrinsecamente riconoscibile in ciascun alimento e principalmente negli animali: alcuni erano interdetti, altri era lecito mangiarli ma solo dopo averli sottoposti a operazioni rituali che li rendevano "adatti" al consumo. In queste regole alcuni studiosi hanno voluto riconoscere motivazioni utilitarie come la convenienza economica, l'adeguamento alle condizioni ambientali, la salute e l'igiene;[3] ma i testi biblici che ce le hanno consegnate rimandano a una razionalità di tipo diverso, che chiama in causa l'ordine del cosmo, il posto che gli esseri viventi vi occupano, la volontà di catalogarli in modo chiaro evitando ciò che appare *borderline* o difficilmente classificabile. Come scrive Jean Soler, «per essere commestibile [...] un animale deve rispettare il posto che gli è stato assegnato nel piano della creazione» e anche quando appartiene a una specie dichiarata pura «può essere proibito se presenta, a titolo individuale, un'anomalia rispetto al modello della specie».[4] Nel *Levitico* e nel *Deuteronomio* tali prospettive cosmologiche entrano in campo a giustificare scelte che non è importante comprendere, ma solo rispettare: mentre le enuncia, Dio non le giustifica. Fate così e basta. La distinzione tra alimenti "puri" e "impuri", e la scelta di escludere i secondi dalla propria tavola, assume allora una diversa funzionalità, utile a distinguere dagli altri il popolo che Dio ha scelto per testimoniare la sua presenza nel mondo. Il popolo *scelto* mangia cibi *scelti*. È Dio stesso a dirlo: «Non seguirete gli statuti delle [altre] nazioni [...]. Io vi ho separati da questi popoli. Voi dunque separate l'animale puro dall'impuro».[5]

I modelli alimentari della Bibbia

La narrazione biblica prevede tre tappe successive del rapporto fra Dio e gli uomini, caratterizzate da diverse modalità di relazionarsi con il cibo. Tre "patti" con regole che, ogni volta, si ridefiniscono su basi nuove.

Il primo patto è quello con i progenitori. Felicemente installati nel giardino dell'Eden, Adamo ed Eva si nutrono di erbe e frutti spontanei, offerti dalla natura circostante. Nessuna necessità di lavorare per produrli: un gesto è sufficiente a provvederli. Solo il frutto di un albero – l'albero della conoscenza – è proibito; il resto è a libera disposizione. «Ecco, io vi do ogni erba producente seme che è sulla superficie di tutta la terra, e ogni albero che ha frutto di albero producente seme: vi servirà da cibo.»[6]

Secondo questo racconto, i primi uomini sono vegetariani. Il testo biblico ripercorre utopie che anche altre culture proiettano nell'età d'oro delle origini,[7] quando ogni violenza era bandita, quando uomini e animali vivevano rispettandosi e cibandosi tutti – gli animali non meno degli uomini – solamente di erbe e frutti. «Ad ogni animale della terra, ad ogni volatile del cielo, a tutto quanto striscia sopra la terra ed ha anima vivente do per cibo il verde dell'erba.»[8] Poi venne la violenza, l'uomo mostrò la sua vera natura e Dio decise di eliminarlo dalla Terra con tutti gli esseri viventi. Ma prima di mandare il diluvio salvò un giusto con tutta la sua famiglia, come per ricominciare la storia da capo. Una volta che le acque si furono placate, a lui propose un modello di dieta diverso, che teneva conto della natura imperfetta dell'uomo.

Noè, l'inventore del vino, nella mitologia biblica è anche il primo che Dio autorizza a mangiare carne, prendendo atto dell'umana debolezza.[9] Dopo averlo benedetto assieme ai figli, e avergli dato la potestà di comandare sulla Terra e sugli esseri che la popolano, stabilisce per lui un nuovo regime alimentare: «Tutto quello che si muove e ha vita sarà vostro cibo; come già la verde erba, do a voi tutto».[10] A una condizione: «Non mangerete la carne che abbia ancora la sua vita cioè il sangue».[11] Perché «il sangue è la vita: non mangiare dunque la vita con il sangue».[12] Solo Dio, che dà la vita, è legittimato a toglierla.

Ed ecco fondata, nel racconto biblico, la pratica rituale del dissanguamento degli animali, indispensabile premessa alla consumazione delle loro carni. Solo se il sangue è stato versato sull'altare da un sacerdote (col tempo, il gesto sarà consentito anche ad altri) la carne diventa *kosher*,

“idonea” a essere mangiata. Nella tradizione ebraica, ciò significa restituire a Dio la parte vitale della bestia uccisa, il sangue appunto, identificato con la vita.[13] Il disagio di riconoscersi carnivori (un disagio etico, esistenziale, su cui dovremo spesso ritornare in queste pagine) viene affrontato con la mediazione di un rito che sacralizza il momento dell’uccisione.

Verrà poi il terzo patto, quello stabilito da Dio col popolo ebraico attraverso Mosè, che dà vita a nuove norme alimentari fondate sulla distinzione fra cibi “puri” e “impuri”. Resta la pratica del sacrificio, che – assumendo valori ogni volta diversi, con declinazioni e significati che si ridefiniscono di continuo – accomuna la maggior parte delle tradizioni religiose dell’antichità, quale rito decisivo di un passaggio culturalmente delicatissimo, quello di mettere a morte un essere vivente.[14] La stessa diffusione nel mondo antico di pratiche e filosofie vegetariane[15] sta ad attestare quanto fosse problematico, sul piano psicologico oltre che ideologico, accettare la logica dell’uccisione, sia pur filtrata, compensata e de-colpevolizzata dall’atto sacrificale. Su versanti opposti, entrambe le scelte (il sacrificio cruento, la dieta vegetariana) rappresentavano un’indicazione di comportamento alimentare chiara, lineare, praticabile.

La prospettiva si ribalta

Con il cristianesimo, le scelte dietetiche fondate sulla “purezza” degli alimenti sono bruscamente eliminate. Torniamo alla visione di Pietro, che, come abbiamo anticipato, è il vero “manifesto” di questa svolta.

A tutta prima Pietro non comprende il significato della visione, che lo ha profondamente turbato. Ma ecco arrivare tre uomini inviati da Cornelio, il centurione romano di stanza a Cesarea: dicono a Pietro che il loro comandante, conquistato dalla nuova fede, vorrebbe incontrarlo. Solo a questo punto Pietro capisce il messaggio divino: il cristianesimo non è solo per gli ebrei, ma per tutti. Cornelio è il primo non-ebreo a farsi cristiano e il racconto utilizza la metafora alimentare – non solo una metafora, però, ma un riferimento a usi e rituali consolidati, che vengono d’un colpo demoliti – per segnalare il superamento di questa barriera. Ogni differenza tra gli alimenti, così come fra gli uomini, è abolita.

In questo modo il “discorso sul cibo” si è ribaltato: la prospettiva si è spostata dall’oggetto al soggetto, dal cibo all’uomo. La nuova religione

lascia al singolo la responsabilità della scelta. Paolo lo dice in modo esplicito: mangiare o astenersi da determinati alimenti è una questione personale, l'importante è farlo nel rispetto di Dio:

> Colui che mangia di tutto non sprezzi chi non mangia di tutto e colui che non mangia di tutto non condanni chi mangia di tutto [...]. Chi mangia di tutto lo fa per il Signore poiché ringrazia Dio e chi non mangia di tutto lo fa anche lui per il Signore e anch'egli rende grazie a Dio.[16]

La svolta è talmente radicale che non si esita a intervenire sul testo evangelico per sostenerla. In effetti, Gesù si era sempre attenuto alle norme alimentari ebraiche.[17] Nei racconti degli evangelisti, solo un passo di Marco attribuisce a Gesù la volontà di "purificare" tutti i cibi:

> Ed egli dice loro: «Così anche voi siete senza intelletto? Non capite che tutto ciò che dal di fuori entra nell'uomo non può contaminarlo, perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e finisce nella latrina?» dichiarando così puri tutti i cibi.[18]

Ma questa "dichiarazione" di Gesù nel testo greco non esiste. È un'aggiunta introdotta nella traduzione latina, che, forzando il testo, dà un nuovo significato a una discussione di tutt'altra natura, che nel testo originario riguardava una questione molto particolare come il lavaggio delle mani prima di prendere cibo. Questa reinterpretazione tradisce la volontà di riportare alle "origini" la violazione delle norme alimentari ebraiche, che nasce solo più tardi, quando i seguaci di Gesù non sono più solamente ebrei. È a questo punto che appaiono una nuova prassi e una nuova ideologia, perfettamente rappresentate nell'episodio degli *Atti*.[19] E tuttavia si sarà notato come in questo passo decisivo non si faccia alcun riferimento alla parola di Gesù: l'ordine di trasgressione emana direttamente da Dio, e deve essere ripetuto per ben tre volte di fronte allo sconcerto e all'incredulità di Pietro. Si tratta, dunque, di un'innovazione, che, al pari di altre, si affaccia nell'ideologia cristiana vari decenni dopo la predicazione di Gesù.

In ogni caso, sarà questa la scelta "cristiana": lasciare liberi di scegliere.

Il rischio della libertà

Ma ecco il paradosso. Nel momento stesso in cui il problema del cibo è dichiarato inesistente, affrontarlo diventa più difficile. L'uomo si ritrova

solo, con la sua coscienza e con il suo appetito, ma lo svuotamento di senso delle scelte alimentari non è cosa che si possa metabolizzare facilmente, giacché il gesto del mangiare richiede un atto di *incorporazione* che coinvolge e compromette la persona, giustificando la profondità dei significati immaginari e simbolici che in ogni tempo, in ogni luogo sono stati associati al cibo, affiancandosi a quelli più propriamente nutrizionali.

Il dettato cristiano, che sbilancia sul soggetto tutto il peso dell'azione, è disorientante sul piano culturale e arduo da accettare sul piano esistenziale. Tant'è che l'intera storia del cristianesimo si svolge nel segno di una sua smentita di fatto, alla ricerca continua, talora ossessiva, di un modello alimentare che si vorrebbe "cristiano" anche se un "cibo cristiano" in linea di principio non esiste. Si guarderà, allora, soprattutto a *come* si mangia: quanto, quando, con quale atteggiamento e intendimento – tutto ciò che si definisce in base al soggetto mangiante e non al cibo mangiato. Ma anche *cosa* mangiare resterà al centro dell'attenzione: il valore degli alimenti, pur smentito come valore "oggettivo", si ripresenta sotto altra specie – l'effetto che ciascun alimento può avere sul corpo dell'individuo. Il discorso fisiologico e dietetico, intrecciato a considerazioni morali, attraverserà due millenni di cristianesimo tra infiniti dibattiti e discussioni. Se l'intendimento del messaggio apostolico era negare le interferenze tra scelte alimentari e fede religiosa, non si può proprio dire che il risultato sia stato raggiunto.

Non dalla fantasia di Ludwig Feuerbach,[20] ma dall'evidenza antropologica scaturisce la certezza che l'uomo è ciò che mangia. E all'assunto non può certo sottrarsi la società cristiana, fondata su un rito di incorporazione che rende l'uomo divino, mentre mangia Dio: esito estremo di una sensibilità che prima ancora di farsi cultura o ideologia nasce dal sentimento del corpo, dalla percezione elementare e immediata che ciò che entra in noi non può non contribuire in maniera decisiva a configurare la nostra identità. Si legga quanto scrive Walter Map alla fine del Dodicesimo secolo a proposito di certi "eretici" – così sono bollati i cosiddetti "patarini" – che per fare proseliti ricorrono a curiose strategie alimentari: quando non riescono a convincere con le parole, «catturano gli ospiti con le loro pietanze, e fanno diventare come loro quelli che non osano avvicinare con discorsi segreti».[21] Il meccanismo è semplice e, molto semplicemente, funziona: i commensali che mangiano i piatti degli eretici «diventano come loro» (*fiunt ut ipsi*). A meno che non si esorcizzi la vivanda con del sale

benedetto: un nobile principe delle parti di Vienne per prudenza ne teneva sempre un po' nella bisaccia e, «temendo ovunque l'adescamento del nemico, lo spargeva su tutti i cibi».[22] *Eciam in mensa propria*, sottolinea Map: «Anche nella propria tavola». Come a dire che l'efficacia dell'incorporazione solo in parte dipende dalla volontà o dall'intenzione di chi mangia; essa è *intrinseca* all'alimento, dipende dall'azione prodotta su di esso da chi lo ha preparato o donato. Uno scrittore di poco successivo, Matteo Parisiense, cercherà di negarlo sostenendo che una volta, a Gemona in Friuli, accettò di bere i «vini nobilissimi» degli eretici patarini, e ne mangiò gli allettanti manicaretti, ma non per questo diventò patarino: in effetti *finse* di esserlo diventato, ma – Dio ne è testimone – rimase un perfetto cristiano, ingannando coloro che volevano ingannare lui.[23] Il gioco è sottile: Matteo mangia e beve ciò che gli viene offerto ma non ne assimila la sostanza, rimanendo saldo nella sua fede. Però il fatto stesso che debba dichiararlo evidenzia la stranezza del gesto, l'eccezionalità dell'evento.

Nella cultura antica e medievale, l'idea che il cibo contribuisca in maniera decisiva a definire l'identità del mangiante – sul piano materiale nonché mentale – si giustifica anche per l'*instabilità* che la scienza riconosce come dato caratteristico del corpo umano, costituito di fluidi o "umori" mutanti, che plasmano l'individuo in modo sempre transitorio.[24] La tradizione medica avviata da Ippocrate nel Quinto-Quarto secolo a.C., messa a sistema da Galeno nel Secondo secolo d.C. e rimasta per un paio di millenni la base di ogni riflessione scientifica, assegna al gioco degli "umori" la definizione del carattere, del temperamento, della natura dell'individuo, nei suoi aspetti psichici (e addirittura morali) non meno che fisici. Ancora in età moderna, questa certezza farà parte del bagaglio intellettuale degli europei. La diffidenza dei *conquistadores* per il cibo degli indigeni d'America non sarà solo un segno di disprezzo verso pratiche alimentari ritenute inferiori, ma anche frutto della *paura* di assimilare, col cibo, la natura "selvatica" di quella gente, la loro essenza di "pagani". Affermare i modelli di consumo europei, il pane di frumento contro le focacce di mais, il vino d'uva contro i fermentati di agave o di mais, non è solo sopraffazione imperialistica ma volontà di preservare, col proprio cibo, la propria identità.[25] Sulla stessa lunghezza d'onda un personaggio come Girolamo Benzoni, esploratore e mercante del Sedicesimo secolo, potrà proporre amare riflessioni sulla mutazione antropologica dei cristiani che,

dopo avere “divorato” i selvaggi pagani con il loro colonialismo predatore, hanno perso la propria natura assimilandosi ai vinti.[26]

Torniamo al punto. L’ideologia del cibo “neutro”, che non contiene alcuna proprietà “morale” se non quelle che l’uomo stesso vi introduce (e non viceversa), è rivoluzionaria e, di fatto, inaccettabile nella misura in cui contraddice il principio antropologicamente inossidabile – perché auto-evidente – dell’incorporazione. A maggior ragione questa ideologia genera disagio (*esistenziale* prima che culturale, *psicologico* prima che ideologico) in rapporto al consumo di carne e alla sconcertante prospettiva della sua “banalizzazione”. La difficoltà di giustificare un gesto violento come l’uccisione degli animali a scopo alimentare non si attenuò ma, al contrario, si ingigantì quando le coordinate culturali e ideologiche della nuova religione esclusero la possibilità di conforti rituali, di rassicuranti soluzioni collettive, di norme precise e oggettivamente valide. Ecco perché, paradossalmente, l’attenzione al consumo di carne (e più in generale ai problemi del consumo alimentare) nei primi secoli del cristianesimo si esasperò: le riflessioni dei Padri della Chiesa, le pratiche e gli esempi di vita dei primi asceti e dei primi monaci insistono sui temi del cibo e della dietetica in modo assillante. Solo in parte ciò deriva dalla centralità che si comincia ad assegnare al piacere della gola come “primo dei vizi”, stimolo e viatico alle passioni dei sensi;[27] in larga misura il dibattito continua a riguardare precisamente la distinzione fra i cibi, alcuni raccomandati, altri sconsigliati o addirittura proibiti. La distinzione fra cibi “puri” e “impuri” si ripropone in forme mutate, con diverse definizioni e nuove motivazioni, che, lungi dall’affievolire l’attenzione al cibo, la intensificano in maniera ossessiva, accentuando la predilezione per diete mirate e selettive, privilegiando certi consumi a scapito di altri, definendo regole e precetti, riaffermando la problematicità del consumo di carne, elaborando una molteplicità di opzioni e di modelli alimentari finalizzati a obiettivi specifici, utilizzando il cibo come strumento di espressione, di comunicazione, di definizione dell’identità individuale e collettiva.

Il messaggio di libertà uscito dai primi scritti cristiani viene, nella sostanza, ignorato e tradito, perché l’uomo ha bisogno di certezze e di regole. La libertà è rischiosa e può disorientare. In ogni caso, è da quella libertà che scaturisce la varietà di opzioni, di regole, di scelte alimentari che caratterizzano la storia della religiosità cristiana e delle diverse declinazioni che essa assume storicamente, a seconda dei tempi, dei luoghi, dei contesti

culturali e sociali. Sia fra le varie confessioni apparse nell'arco dei secoli a diversificare le dottrine cristiane di base, sia fra le proposte, talora decisamente contrastanti, apparse all'interno delle singole tradizioni e in particolare in quella cattolica, il tasso di variabilità è sempre stato altissimo.

Come scrive Ken Albala, «nonostante i suoi principi fondamentali di libertà alimentare» – ma proprio per quello! – il rapporto del cristiano col cibo non segue binari preordinati, direzioni prevedibili *a priori*, ma si articola in una grande varietà di scelte, opzioni, soluzioni.[28]

Relazione a due

A tutto ciò si aggiunge il peso di una tradizione medico-scientifica che, da Ippocrate in poi, quasi non concepisce l'idea che possa esservi *una* dieta valida per tutti e per ogni occasione. È in questo clima culturale che si inserisce il principio enunciato dalla Regola di Basilio, uno dei Padri del monachesimo orientale: «Riguardo ai cibi, qualità e misura siano regolate secondo quanto richiedono gli usi, l'età, il lavoro, la forza del corpo o la sua debolezza», poiché «non è possibile che tutti i fratelli seguano lo stesso ordinamento o metodo e una sola regola nei cibi».[29] Sarà anche la linea di Benedetto da Norcia, che dedica un capitolo della sua Regola a discutere «se tutti debbano ricevere il necessario in misura uguale»:[30] la risposta, negativa, è scontata. Benedetto raccomanda la *discrezione* – capacità di distinguere, senso della misura e dell'opportunità – come virtù essenziale da praticarsi, in ogni monastero, da parte dell'abate. Virtù morale, ma confortata dal pensiero scientifico, come molte delle scelte – alimentari e non solo – fatte nel corso del Medioevo all'interno del mondo monastico, in prima linea nell'elaborare strategie e modelli di comportamento "cristiano". Scelte, come vedremo, estremamente differenziate. Scelte che, significativamente, assegnano alla scienza dietetica (non più a una legge divina) il compito di distinguere ciò che è utile da ciò che è dannoso, in funzione degli obiettivi particolari che di volta in volta si individuano. L'obiettivo della castità, per esempio, che per i monaci è una regola di vita, sarà meglio perseguito selezionando gli alimenti in base alle loro qualità: quelli di natura "calda" e "umida", che favoriscono le pulsioni sessuali, saranno da evitare, mentre si preferiranno alimenti "freddi" e "secchi" che contribuiscono a frenarle.[31] L'esistenza di cibi afrodisiaci, o di opposta

virtù, è leggenda dura a morire, ma la riflessione scientifica per millenni l'ha sostenuta, assecondando una certezza che nessuno ha mai seriamente messo in dubbio.

Le scelte alimentari dei monaci, dunque, mentre assegnano al cibo proprietà *oggettive* funzionali alle loro esigenze, non chiamano in causa qualità di ordine morale come i tradizionali principi di "purezza" o "impurità", bensì attributi fisiologici, propriamente nutrizionali. Il cibo in questo modo recupera la sua natura *relazionale* – di relazione fra soggetto mangiante e oggetto mangiato – ridisegnando la sua oggettività in funzione del soggetto. L'assunto apostolico, che si vorrebbe evangelico, è al tempo stesso ratificato e contestato, perché ogni alimento un valore ce l'ha, suo, intrinseco, ma assumere quel valore come positivo o negativo non dipende più dall'alimento in sé, ma dalle scelte di vita che il mangiante si propone. Il cibo afrodisiaco andrà benissimo per facilitare il coito e la riproduzione della specie; ma sarà da sconsigliare a chi ha deciso di occuparsi d'altro.

In questo rovesciamento di prospettiva si inserisce un tema, non assente nella spiritualità precristiana, che, tuttavia, nel nuovo contesto ideologico assume un'inedita posizione centrale: la *penitenza* come strumento privilegiato dell'ascesi spirituale. Quasi assente nella tradizione biblica, questo tema si ricollega piuttosto al bagaglio intellettuale di alcune correnti della filosofia greca ed ellenistica, in particolare quella stoica e neoplatonica. È soprattutto su questa linea che il cristianesimo innesta una profonda riflessione sul corpo come prigione dello spirito, sui meriti che la rinuncia ai piaceri, o addirittura ai bisogni corporali, fino all'afflizione fisica, può portare all'uomo affinché egli possa conquistare spazi di libertà trascendente. Il cibo – unico bisogno fisico non rinunciabile – entra da protagonista in questo dibattito, come strumento e simbolo della corporeità. Di qui l'aura di diffidenza che circonda il cibo in certe declinazioni della spiritualità cristiana, sin dai primi secoli e fino ai giorni nostri. Al cibo si potrà pensare come a un potenziale nemico, che mette a repentaglio il primato dello spirito; come a un'esca allettante da cui prendere le debite distanze. Ripetute e trasmesse attraverso i secoli, queste immagini si scontreranno con altre, più serene e pacate, e tuttavia segneranno in profondità il pensiero (o il retro-pensiero) dell'agire cristiano nel mondo. Esse confermeranno il valore *soggettivo* (secondo il dettato apostolico) del rapporto col cibo, non più rifiutato come oggetto impuro, ma, al contrario, riconosciuto come oggetto di legittimo desiderio – giustificandosi in tal

modo il merito dell'eventuale rinuncia. Ma in questo gioco sottile di valori rovesciati, dove il "cattivo da pensare" diventa "buono da pensare", dove il merito non sta nell'evitare il cattivo ma nell'astenersi dal buono,[32] la linea di viraggio sarà spesso difficile da distinguere. In più di un caso il cibo sarà pensato come valore in sé negativo, perché occasione di un piacere non voluto, surrettiziamente mescolato al bisogno; e ciò getterà un'ombra di discredito sull'intero percorso alimentare. Certi cibi poi – in primo luogo la carne – resteranno sospetti per altri inconfessabili motivi (come il rispetto della vita animale, per secoli ritenuto incompatibile con l'etica cristiana).[33]

Storia davvero curiosa, quella della cultura alimentare cristiana. Tutto pareva così semplice, tutto è così terribilmente complicato.

2

La religione del pane e del vino

Pane e vino mangiare fino; vino e pane mangiare da cristiano.
Proverbio italiano

«Fate questo in memoria di me» (*Luca* 22, 19). La narrazione evangelica dell'Ultima Cena consegna al pane e al vino una funzione rituale e simbolica di cui è superfluo sottolineare la centralità nella storia del cristianesimo. La società cristiana li assumerà come segno primario della propria identità, facendone il cibo e la bevanda per antonomasia.

Un valore antico che si rinnova

Il valore simbolico del pane e del vino non nasce col cristianesimo. La cultura romana, facendosi carico di una tradizione sviluppatasi nel mondo greco e prima ancora tra i popoli della Mesopotamia, aveva scelto esattamente quei prodotti per rappresentare lo stadio della propria civiltà, cioè, in quell'ottica, della civiltà tout court. Perché proprio quelli? Per il semplice motivo che quei prodotti non esistono in natura, ma sono creazioni dell'artificio umano, vere e proprie "invenzioni", frutto di un sofisticato processo produttivo e tecnologico attraverso cui l'uomo riesce a controllare e a utilizzare i segreti della natura. Il segreto del lievito, da cui pane e vino prendono forma e sostanza, è quello dei microrganismi che modificano la materia e la condurrebbero rapidamente a putrefazione, se l'intervento dell'uomo non cambiasse segno all'azione della natura, trasformando la decomposizione in creazione, il negativo in positivo. In questo modo il pane e il vino diventano un indice dell'intelligenza e delle abilità dell'uomo. Ecco perché le società antiche del Medio Oriente e del Mediterraneo

assumono questi prodotti fermentati come simbolo di civiltà e della stessa identità dell'uomo, che si differenzia dagli altri animali in quanto è capace di *costruire* i propri alimenti. Nel linguaggio di Omero e di Esiodo, «mangiatori di pane» (*sitòfagoi*) è sinonimo di «uomini», ma già nell'*Epopea di Gilgamesh*, il più antico testo sumerico, scritto quattromila anni fa, la civilizzazione dell'uomo selvatico si fa coincidere con il momento in cui egli non si limita più a consumare cibi e bevande disponibili in natura, come le erbe selvatiche, l'acqua o il latte, ma comincia a mangiare pane e a bere birra – una bevanda anch'essa "artificiale", storicamente anteriore al vino nella regione mesopotamica e in Egitto. Poi sarà soprattutto il vino, apparso la prima volta in Georgia e diffuso dai Greci in tutto il Mediterraneo, ad affiancare il pane come simbolo di civiltà. Altro elemento chiave è l'olio, che per gli antichi è unguento del corpo – cosmetico – prima che condimento o fondo di cottura.

Nel cuore profondo del Mediterraneo orientale, là dove la cultura del pane e del vino avevano avuto origine, si sviluppò la cultura cristiana. Essa ereditò quella tradizione e se ne fece interprete, individuando il pane e il vino come cibo e bevanda non più solo dell'uomo "civile" ma, più in particolare, dell'uomo cristiano, "civilizzato" alla nuova fede. L'*uomo nuovo* che Paolo vede nascere dalle ceneri del vecchio, rigenerato dalla parola di Cristo e dal rito eucaristico,[1] è quasi la variante in chiave sacrale dell'idea greca e romana dell'uomo "civile", emancipato dallo stadio barbaro e selvatico della vita. Anche l'olio, terzo cardine di quel paradigma di "civiltà", assume un ruolo decisivo nella ritualità cristiana, come *unguento* per la somministrazione dei sacramenti (che ribadisce la funzione antica di questo prodotto, trasferendola, anche qui, all'ambito del sacro) e per l'illuminazione dei luoghi di preghiera. Queste scelte rappresentarono, e favorirono, l'innesto del cristianesimo nella romanità: dall'epoca di Costantino in poi le due storie procedono parallele, ed è soprattutto la cultura cristiana a "traghettare" nel Medioevo il prestigio dei tre prodotti-simbolo della cultura mediterranea, proiettandoli nella storia di un continente, l'Europa, che giusto allora comincia a prendere forma come entità culturale. Come ha scritto Georges Duby, «mangiare il pane e bere il vino [...] divenne in tutto l'Occidente uno dei segni fondamentali del progresso culturale».[2]

La forza delle metafore

«Dacci oggi il nostro pane quotidiano», la preghiera chiave dei cristiani, non è un abbandono alla Provvidenza divina. Ciò che si invoca non è la manna, che scende dal cielo, ma il pane, che si produce con la pazienza e la sapienza del lavoro. Tanto lavoro: coltivare la terra, seminare il grano, attendere che cresca, raccoglierlo. Batterlo, trebbiarlo. Preparare luoghi appropriati (asciutti, freschi) per conservare i chicchi, poi macinarli, al momento opportuno, con sperimentati gesti manuali o con macchine complesse, mosse dall'acqua o dal vento. Stivare nei sacchi la farina e tenerla anch'essa in luoghi adatti. Impastarla con l'acqua, far lievitare la pasta grazie all'azione di minuscoli funghi che abbiamo messo da parte e che ora costringiamo a lavorare per noi. Attendere che la pasta cresca, metterla in forno dosando il calore della fiamma. Il pane finalmente è pronto, possiamo mangiarlo e condividerlo.

Le singole fasi di questo percorso, lungo e complesso, negli scritti cristiani dei primi secoli sono messe in parallelo con le fasi di "fabbricazione" dell'*uomo nuovo*. Riascoltiamo un sermone di Agostino sul sacramento dell'altare.[3] Immaginiamolo mentre parla ai fedeli con una pagnotta fra le mani: pane corposo e ben lievitato, come ovunque si usava a quel tempo (solamente i cristiani di osservanza greca, gli "ortodossi" che nel 1054 si separarono dai "cattolici" romani, conservarono nei secoli, e fino a oggi, questa tradizione, mentre i cattolici cominciarono già nell'alto Medioevo a preferire l'ostia azzima, più eterea e "spirituale").[4] Accanto al pane il vescovo di Ippona ha un'ampolla di vino, rosso come il sangue (più tardi si preferirà il bianco, per mantenere immacolata la tovaglia sull'altare). «Ciò che vedete sulla mensa del Signore» esordisce Agostino «è pane, è vino. Ma questo pane e questo vino, vivificati dal Verbo, sono diventati il corpo e il sangue del Verbo.» E comincia a raccontarne la storia: quella del pane e del vino, quella degli "uomini nuovi" che ha di fronte a sé.

«Questo pane» dice «racconta la vostra storia. È spuntato come grano nei campi. La terra l'ha fatto nascere, la pioggia l'ha nutrito e l'ha fatto maturare in spiga. Il lavoro dell'uomo l'ha portato sull'aia, l'ha battuto, ventilato, riposto nel granaio e portato al mulino. L'ha macinato, impastato e cotto in forno. Ricordatevi che questa è anche la vostra storia. Voi non esistevate e siete stati creati [è ancora l'idea del pane come *invenzione*, su cui anche Agostino insiste con forza]. Vi hanno portati nell'aia del Signore,

siete stati trebbiati dal lavoro dei buoi: così chiamerei i predicatori del vangelo. Nell'attesa di diventare catecumeni eravate come grano conservato nel granaio. Poi vi siete messi in fila per il battesimo. Siete stati sottoposti alla mola del digiuno e degli esorcismi. Siete venuti al fonte battesimale. Siete stati impastati e siete diventati un'unica pasta. Siete stati cotti nel forno dello Spirito Santo e realmente siete diventati il pane di Dio.»

Ma il pane per eccellenza è Cristo stesso, «seminato nella Vergine, fermentato nella carne, impastato nella passione, cotto nel forno del sepolcro, condito nelle chiese che ogni giorno distribuiscono ai fedeli il cibo celeste», come leggiamo in un sermone di Pietro Crisologo.[5] Metafore, si dirà. Certo. Ma nulla più di una metafora ci fa entrare nei pensieri, nella cultura di una società: perché le metafore parlano d'altro, spostano il discorso altrove, "pescando" da valori condivisi che non hanno bisogno di essere dichiarati perché si danno per scontati. Agostino, Pietro Crisologo e tanti altri con loro possono paragonare al pane il cristiano – e Cristo stesso – nella misura in cui il pane è, nella loro cultura, un valore di assoluta eccellenza.

Il buon pane, impastato con arte e ben cotto nel forno, serve ad Agostino anche per rappresentare l'*unità* dei cristiani, divenuti «un'unica pasta». Allo stesso modo, ci ricorda nel suo sermone, il vino, «che prima era contenuto in tanti acini, adesso è uno solo. È uno nella dolcezza del calice, ma prima di arrivare a questo è stato spremuto nel torchio. Così voi, attraverso i digiuni, le sofferenze, l'umiliazione e la contrizione, siete giunti nel nome di Cristo al calice del Signore». Ancora un parallelo: «Beviamo insieme, perché viviamo insieme». La convivialità esprime comunità di vita, e nelle prime comunità cristiane tutti bevono il vino assieme al pane: solo nel Tredicesimo secolo il calice sarà riservato al prete officiante,[6] e anche in questo caso la pratica della Chiesa cattolica si allontanerà da quella tradizionale, conservata, invece, dagli ortodossi di rito greco.

Pane che unisce, pane che divide

Il pane unisce, scrive Agostino. Ma può anche dividere, come ogni cibo a cui si affidano importanti valori identitari. In età romana ed ellenistica il pane era servito a rappresentare il mondo "civile" contro quello "barbarico". Nel Medioevo servì a rappresentare la "vera" religione contro i

suoi avversari. C'è una forte tensione ideologica negli scrittori cristiani che durante il periodo delle crociate rivendicano il pane come segno della propria identità e qualificano come «focacce mal cotte» il pane degli islamici.[7] In gioco c'è molto più di un primato gastronomico: il pane, nuovo simbolo dell'Europa cristiana, è diventato uno strumento di conflitto culturale – a costo di un'evidente forzatura, perché appare francamente difficile escludere la sponda sud del Mediterraneo (che alla cultura del pane diede origine, forse in Egitto, forse in Mesopotamia) da questo banchetto di simboli. Inconsistente e pretestuosa, la rivendicazione di "cristianità" di un prodotto che caratterizza l'intera cultura mediterranea è tuttavia – e proprio per questo – significativa di un sentimento, di un valore soprattutto simbolico che accompagna la corposa materialità del pane.

In questa vicenda, come in molte altre, il materiale e l'immaginario si rincorrono, perché non esistono simboli senza una concretezza che li sostenga. Tutto ciò che è "buono da pensare" non può non essere anche "buono da mangiare", a prescindere dalla priorità, tutto sommato secondaria dal punto di vista di uno storico, che si voglia accordare all'uno o all'altro. In altre parole, l'eccezionale spessore simbolico che la cultura mediterranea ed europea conferì al pane non si comprenderebbe senza un altissimo valore *intrinseco* del prodotto. Ogni metafora si costruisce su valori condivisi, a loro volta fondati sull'esperienza reale. Lo notava con disarmante semplicità Jean-Louis Flandrin: prima di diventare "altro" il pane dovette essere davvero, concretamente, il "re degli alimenti".[8]

Un'eccellenza riconosciuta

Inseguendo la suggestione di Flandrin, diremo che la straordinaria carica simbolica del pane dovette fondarsi su un'eccellenza alimentare riconosciuta. Dovremo allora accostarci alla tradizione medico-scientifica, quella che riflette sui valori nutrizionali del cibo, e, nel mondo antico e medievale, anche gastronomici, poiché in quella cultura gastronomia e dietetica hanno una relazione strettissima, sono, per così dire, le due facce della stessa medaglia.[9] Secondo i parametri scientifici della tradizione greca ed ellenistica, che il Medioevo eredita da Ippocrate e da Galeno,[10] un cibo per essere "perfetto" deve avvicinarsi il più possibile al punto zero in cui le qualità costitutive degli alimenti (caldo e freddo, umido e secco) si

incontrano e in qualche modo si annullano. Il cibo ideale è quello in cui si raggiunge il massimo equilibrio fra gli opposti, e il pane risponde perfettamente a questo principio: se è cotto a dovere, è secco ma mantiene il punto giusto di umidità, mentre il caldo e il freddo si compensano a vicenda. I medici romani non avevano dubbi: il pane è l'alimento ideale dell'uomo, poiché «contiene più materia nutritiva di ogni altro cibo» – come scrive Cornelio Celso agli inizi del Primo secolo.[11]

L'eccellenza del pane richiama valori simbolici ma al tempo stesso nutrizionali. E gastronomici. La cultura dietetica antica e medievale è anche una cultura del gusto, giacché si ritiene che ogni sapore sia l'espressione sensibile di una qualità naturale. E poiché, come abbiamo appena detto, ai fini della salute le qualità si devono compensare, la vivanda perfetta sarà quella che contiene in sé tutti i sapori. È questa la premessa scientifica che "giustifica" la predilezione della cucina premoderna per i gusti complessi, che tengono insieme sapori diversi e contrastanti.[12] Quanto al pane, sentiamo cosa ne scrive Vincenzo Tanara, agronomo bolognese del Diciassettesimo secolo, a testimoniare quanto i parametri della scienza antica siano durati nel tempo. Spiega il nostro che al contrario di ogni altro prodotto, che contiene al massimo alcune qualità, il pane le contiene tutte, «cioè soavità, dolcezza, acidità, salsedine, odore, e una certa asprezza, ovvero amarezza gustosa».[13] Il pane è perfetto perché contiene tutti i sapori, dunque tutte le qualità. Lo aveva già scritto Charles Estienne, medico e letterato francese del secolo precedente, sostenendo che «il pane ha in sé tutto ciò che si può desiderare di piacevole»: contiene tutti i sapori, non disgusta mai, corregge i difetti degli alimenti a cui si accompagna e ne perfeziona le virtù. Perciò «è indubbio che il pane occupi il primo posto tra le cose che portano nutrimento all'uomo».[14] Sono passati millecinquecento anni dal trattato di Celso, ma il discorso non è cambiato. Il pane è il re degli alimenti.

Il corpo di Cristo, e l'*uomo nuovo* che da esso trae alimento, non potevano essere rappresentati meglio di così.

Il vino, il sangue, la vita

Anche il vino gode di uno statuto impareggiabile. Se può diventare simbolo del sangue di Cristo è perché una lunga tradizione lo rappresenta come

miglior nutrimento dell'umore sanguigno: Isidoro di Siviglia, nel Settimo secolo, giocando come suo solito con le parole, e proponendo etimologie fantasiose, sostiene che «il *vino* è così chiamato perché, bevendolo, le *vene* si riempiono di sangue».[15] Il sangue a sua volta è ritenuto quasi l'essenza della vita: è l'umore principale, da cui tutti gli altri derivano.[16] Già nel linguaggio biblico il sangue è la vita,[17] e non staremo a citare dai mille testi scientifici o morali che ribadiscono questa evidenza, giacché se il sangue esce dal corpo è la vita stessa che si dilegua. Ma vogliamo almeno ricordare una suggestiva immagine che equipara il vino alla vita, straordinariamente poetica nella sua corposa materialità. La peschiamo in un libro di istruzioni, consigli pratici e considerazioni sulla vita scritto da Paolo da Certaldo, mercante fiorentino del Trecento:

> Assimiglioti la vita nostra a una botte di vino grandissima; e uno vi va ogni dì per uno bicchiere di vino, e mettevi su uno bicchiere d'acqua in iscambio del vino che ne trae, e tanto può fare così, che la botte che prima era piena di buono vino, rimarrà piena d'acqua. E così noi a poco a poco perdiamo il calore naturale, e per lunghezza di tempo vegniamo meno, e moianci da noi medesimi sanza altro sinistro.[18]

Evocando un'immagine che torna in altri testi,[19] il nostro mercante si fa interprete di un luogo comune che ancora fa parte della nostra cultura e del nostro linguaggio, quando ripetiamo, in proverbio, che «il vino fa buon sangue». In tal modo si replica nel dire quotidiano un'idea che fu certezza per la scienza antica del corpo.

Molto più che una bevanda

Nel mondo del vino, che durante il Medioevo traslocò armi e bagagli nell'Europa cristiana, il nettare d'uva era la bevanda per definizione. Non semplicemente la più importante: di fatto, l'unica. E non solo una bevanda, ma, grazie al suo apporto calorico, una parte integrante del regime alimentare: *victus quotidianus*, «cibo quotidiano» lo definisce Agostino,[20] che in un altro passo arrischia l'impegnativa affermazione che senza vino non sarebbe possibile vivere (*durare non possumus*).[21] Ciò è rimasto vero fino a tempi vicinissimi: nelle campagne dell'Otto-Novecento, contadini e braccianti traevano dal vino una parte consistente del fabbisogno nutrizionale. È significativa una formula di "benedizione" dell'Ottavo

secolo, che ringrazia Dio per il dono del vino concesso al *sostentamento* degli uomini: «Signore onnipotente, degnati di benedire e santificare questa creatura del vino, che offristi per dare sostanza [*ad substantiam*] ai tuoi servi».[22]

Nel Medioevo come in età antica, il primato del vino era assoluto e, in assenza di reali "concorrenti", copriva una molteplicità di usi che oggi faticheremmo a riconoscergli. Altre bevande fermentate si producevano in Europa: la birra (già diffusa nel Mediterraneo antico) con i cereali, il sidro con i frutti selvatici. Ma il loro consumo era limitato alle zone centro-settentrionali e, comunque, il vino era stimato di maggior pregio. Mancavano, ovviamente, le corroboranti bevande "nervine" che furono introdotte in Europa nell'età moderna: il caffè mediorientale, il tè asiatico, il cioccolato americano (la loro diffusione fra Diciassettesimo e Diciottesimo secolo coincise, non casualmente, con un calo dei consumi di vino). Mancavano i liquori, poiché solo a iniziare dal tardo Medioevo si cominciò a distillare l'alcol, e solo assai lentamente la miracolosa "acqua della vita" (*aqua vitae*) uscì dall'ambito dell'alchimia e della farmacia per entrare a pieno titolo nel campo alimentare. Ciò significava che, oltre alle funzioni alimentari e a quelle sacrali, il vino copriva da solo tutte le funzioni di socializzazione che più tardi si "distribuirono" fra una molteplicità di prodotti.

Non solo il vino era la bevanda per eccellenza: esso era la *base* di ogni preparazione. Per secoli si usò manipolarlo con l'aggiunta di miele, fiori, erbe, spezie. In questa stessa logica il vino si mescolava normalmente con l'acqua, verso la quale si nutriva una profonda diffidenza, poiché era spesso di cattiva qualità: fino al Diciannovesimo secolo, in qualche caso fino al Ventesimo, nelle campagne come nelle città, la scarsa potabilità dell'acqua fu uno dei problemi più gravi dell'approvvigionamento alimentare.[23] Anche per questo il vino era essenziale: il suo moderato contenuto in alcol lo rendeva più affidabile sul piano igienico e serviva, in qualche modo, a "disinfettare" l'acqua (allo stesso scopo, fin dall'antichità si usava talvolta l'aceto). Dell'acqua non si poteva fare a meno, ma per molto tempo fu difficile pensare di berla senza "purificarla" col vino. Viceversa, il vino normalmente si beveva allungato con acqua, secondo proporzioni decise di volta in volta dal padrone di casa o, più semplicemente, dal gusto di ciascuno.

L'acqua, il vino, la salute

Nel mondo greco, e così in quello romano, la capacità di individuare ogni volta, a seconda delle circostanze, la "giusta" miscela tra vino e acqua era ritenuta elemento costitutivo del vivere civile e si contrapponeva alla "barbarie" di chi, non conoscendo il "buon uso" del vino, lo tracannava puro rendendosi vittima dell'ubriachezza,[24] mentre l'uomo civile è colui che sa controllare se stesso oltre che la natura. Su questo punto gli intellettuali greci e latini si erano particolarmente spesi: il vino è una geniale creazione dell'uomo e un segno della sua grandezza, ma sarebbe ben misero quell'uomo che del vino diventasse succube, facendosi dominare dall'alcol e trasformandosi da vincitore in vinto. Saper gestire il vino, darsi delle regole, condividerle con gli altri, è nella letteratura antica un segno importante di civiltà. I medesimi argomenti riprende la letteratura cristiana, ribadendo di continuo, in una prospettiva ora non solamente "civile" ma morale e religiosa, la necessità della temperanza e del controllo di sé.

Nel Medioevo, un intenso dibattito sull'opportunità di miscelare o meno i due liquidi mostra quanto il tema fosse ancora all'ordine del giorno. L'idea che si potesse bere anche vino puro, un tempo quasi inconcepibile, a poco a poco si affacciò sul piano teorico oltre che nella pratica.[25] Negli usi alimentari dei monaci il *merum* (vino puro) e il *mixtum* (vino annacquato) si alternano, secondo regole predeterminate.[26] Resta significativo l'uso di uno stesso termine, *miscere*, per indicare due azioni apparentemente estranee come quelle del versare e del mescolare, in realtà percepite come parti costitutive di un gesto unico. Nel Nono secolo, la *Expositio Regulae* di Ildemaro (un dettagliato commento alla Regola di Benedetto) non manca di sottolinearlo: «Il verbo *miscere* può essere inteso in due modi: nel senso di *ministrare*, come quando diciamo: "mesce il vino", cioè versa il vino, oppure nel senso di *mittere*, come quando diciamo: "mescola l'acqua col vino"».[27] La simmetria a questo punto è perfetta: il vino, a cui la scienza dietetica riconosce una natura "calda", si tempera con l'acqua (di natura "fredda") per fuggire l'ubriachezza; l'acqua si tempera col vino non solo per renderla più sicura sul piano igienico, ma anche per limitare i pericoli che, si ritiene, la sua frigidità potrebbe apportare alla digestione, immaginata (fino al Diciassettesimo secolo) come un processo di cottura dei cibi nella "pentola" dello stomaco, che, ovviamente, richiede calore.

Il connubio si ripropone sul piano liturgico: fin dall'alto Medioevo la consacrazione eucaristica esige vino e acqua assieme, e diverse interpretazioni allegoriche confortano la scelta. Nell'acqua si può vedere il Vecchio Testamento, nel vino il Nuovo che, trasformandolo, gli dà sapore.[28] Oppure: il vino è Cristo, l'acqua il suo popolo, e dunque, «quando nel calice si mescola l'acqua al vino, si raduna il popolo con Cristo».[29] Oppure: il vino è la natura divina di Cristo, quella umana è l'acqua.[30] In ogni caso, spiega Rabano Mauro nel Nono secolo, «nessuna delle due sostanze deve essere offerta in sacrificio senza l'altra, né il vino senz'acqua, né l'acqua senza vino».[31] Ma in questo connubio i valori restano diseguali. Se le due nature di Cristo sono inseparabili, è ovvio che la *divinitas* stia un gradino sopra l'*humanitas*. Perciò la prima è rappresentata dal vino, «di gran lunga più eccellente dell'acqua», scrive, ancora nel Nono secolo, Pascasio Radberto.[32]

> Per secoli, al vino fu assegnato anche un ruolo terapeutico. Nella pratica medica e nelle abitudini quotidiane della popolazione assumere vino era una sorta di rimedio universale, adatto a ogni genere di malanni. Ciò affondava le radici nella cultura medica antica, ma anche la tradizione cristiana, figlia di quella stessa cultura, aveva testi da prendere a modello. Per tutto il Medioevo, uno dei passi più citati nella letteratura morale fu quello della prima lettera di Paolo a Timoteo, là dove il vino è consigliato per lenire la sofferenza fisica: «Non bere più soltanto acqua» aveva scritto l'apostolo, «ma fa uso anche di un po' di vino a motivo del tuo stomaco e delle tue frequenti indisposizioni».[33]

Il vino non manca di suscitare perplessità, soprattutto presso certi asceti, campioni della mortificazione corporale, che tendono a rifiutarlo sia come occasione di piacere, sia di ebbrezza incontrollata. Gli anacoreti dei deserti orientali, o gli eremiti che in Occidente ricercano le solitudini della foresta,[34] a volte riescono nell'impresa. Sulle montagne del Giura, nel Quinto secolo, l'abate Lupicino «superò la virtù degli orientali e degli egiziani: dal tempo della sua professione monastica, non si riuscì a fargli bere neppure un piccolo sorso di vino».[35]

Scelte di tutt'altro genere si affermarono nella tradizione cristiana "standard" e in particolare negli ambienti monastici, dove l'esperienza eremitica si smussava delle aspirazioni più estreme: qui la rinuncia al vino restava un obiettivo possibile e magari raccomandato, ma assumeva i contorni dell'utopia decisamente irrealizzabile. Martino, pur elevato al seggio episcopale di Tours, continuò a frequentare la comunità di penitenti in cui era cresciuto: «prendevano il cibo tutti insieme» racconta il biografo

Sulpicio Severo, e «nessuno toccava vino, a meno che l'infermità non ve l'obbligasse».[36] I monaci che provano ad abbandonare totalmente il vino sono costretti a tornare sulla loro decisione a seguito delle spiacevoli conseguenze che ne derivano. Pier Damiani, nel secolo Undicesimo, ricorda che all'eremo di Fonte Avellana per un po' di tempo si provò a bere solo acqua, riservando il vino alla celebrazione della messa; ma i fratelli cominciarono a indebolirsi e ad ammalarsi, mentre più nessuno entrava nella comunità a causa di quella osservanza eccessivamente rigorosa. Perciò «decidemmo di indulgere alla debolezza dei fratelli, o, più esattamente, alla debolezza di tutti, concedendo che si potesse distribuire vino, mantenendo sobrietà e moderazione»: inevitabile suggello del racconto è il richiamo all'epistola di Paolo a Timoteo.[37]

A queste esperienze collettive – qualche secolo più tardi, la stessa cosa succederà ai monaci di Monte Oliveto[38] – si affiancano quelle individuali: di Atanasio, vescovo di Napoli, il biografo racconta che «in un primo tempo volle astenersi dal bere vino, ma a causa dei malesseri corporali non poté farlo».[39]

La virtù terapeutica del vino, che si attribuiva alla natura stessa del prodotto, a volte si confonde col miracolo: la vigna piantata da sant'Orso – leggiamo in un testo agiografico dell'alto Medioevo – produceva un vino a cui la grazia divina concesse tanta virtù «che se un ammalato di qualunque infermità beveva quel liquore, subito recuperava la salute».[40] Lo stesso vale quando il vino è benedetto,[41] o quando serve a diluire polveri miracolose, grattate dai sepolcri dei santi.[42]

«Frate Bacco». Il problema dell'ebbrezza

La cultura antica non escludeva un "buon uso" dell'ebbrezza, né una sua dimensione propriamente sacrale. I riti dionisiaci e bacchici conferivano al vino l'importante funzione di tramite con la divinità, e sul piano antropologico è percepibile il rapporto fra questa tradizione e il ruolo che il vino assunse nella liturgia cristiana. Ma al di là del rito eucaristico, evidentemente decisivo nel confermare e, al tempo stesso, ridefinire il ruolo sacrale del vino all'interno della nuova fede, è il *linguaggio* degli scrittori cristiani a rivelarci, con la chiarezza che solo le metafore sanno avere, l'idea forte, potente, decisiva che il vino assume in quella cultura. Il piede

di vite è Cristo, i tralci sono i cristiani, la pianta è il simbolo dell'alleanza tra Dio e gli uomini. Il lavoro della vite evoca la condizione umana che compie i doveri e la giustizia.[43] In questo quadro, perfino l'ebbrezza finisce per trovare un suo posto.

La dolce ebbrezza del vino pareva agli antichi un modo per oltrepassare i confini della fisicità quotidiana; i teologi cristiani non possono non condannare gli stati di eccessiva euforia legati al consumo di vino, ma neppure possono negarsi un atteggiamento di riguardo nei confronti di una bevanda che in fin dei conti significa il sangue di Cristo. La condanna dell'ubriachezza non assume mai i toni di una crociata. L'approccio al tema è di norma generoso, tollerante. Agostino (ripreso più tardi dai canonisti Ivo e Graziano) insiste sul fatto che gli ubriachi vanno ammoniti con garbo, «non aspramente, non duramente».[44] Perché la severità deve essere riservata ai peccati più gravi, quelli che solo un numero limitato di persone commette; non ai comportamenti socialmente diffusi (l'ubriachezza lo era, secondo ogni evidenza).[45] L'ubriachezza è da condannare ma non costituisce motivo di particolare scandalo. Inoltre si raccomanda di distinguere fra ubriachi e ubriaconi, fra *ebrietas* (l'ebbrezza momentanea) ed *ebriositas* (il vivere storditi dall'alcol). Interessante la considerazione di Gregorio Magno, secondo cui il pericolo dell'ubriachezza si vince con l'abitudine a bere, cioè con la familiarità che si acquisisce con la bevanda: «Permettiamo [...] di bere il vino, affinché rifuggiamo dall'ebbrezza».[46]

Di particolare interesse è la ricorrente metafora della *sobria ebrietas* – un ossimoro assoluto: l'ebbrezza sobria – quale momento più elevato della contemplazione di Dio. Tale immagine, che Ambrogio nel Quarto secolo riprende da Origene e trasmette all'età medievale,[47] non sarebbe concepibile senza un corredo di pensiero – pervenuto al cristianesimo dalla tradizione platonica, gnostica, ermetica, non senza suggestioni di matrice dionisiaca – avvezzo a «celebrare costantemente il mistero del vino».[48] Il mistero di una sostanza che rende lieto lo spirito e acuta la mente, prima di confonderla e annebbiarla. Il mistero della natura che ogni giorno si replica davanti ai nostri occhi, anche se fatichiamo ad accorgercene. Gli uomini infatti, osserva Agostino, si stupiscono a udire del miracolo di Cana e non si rendono conto del miracolo vero, quello che giorno dopo giorno mette in atto Dio, trasformando l'acqua in vino attraverso le viti: «Cos'altro avviene della pioggia che attraversa le radici della pianta?».[49]

Un'immagine come questa, affidata alla mano di Dio e al suo amore per gli uomini, la dice lunga sull'*affetto* che la cultura cristiana nutre per il vino, in continuità con la tradizione greca e romana. Bandire il vino può essere una prova di santità ma tutto sommato è una scelta contraria all'uso, alla "consuetudine" con cui è sempre bene misurarsi. Benedetto, nella sua Regola, lo ammette senza giri di parole: «Leggiamo che il vino non è adatto ai monaci, ma poiché è impossibile convincere di ciò i monaci del nostro tempo, almeno conveniamo sulla necessità di essere sobri, evitando di bere fino alla sazietà».[50] *Leggiamo* dove? Benedetto si riferisce alle biografie esemplari dei Padri del deserto, gli eremiti del monachesimo primitivo: «Il vino non è per nulla cosa da monaci» si raccontava che avesse detto il saggio Poemen.[51] Ma le scelte estreme erano appannaggio di pochi individui. Le Regole delle comunità consentono sempre di bere vino, soprattutto in caso di malattia (ma la concessione di Benedetto ha un valore molto più generale). E il Bacco pagano – proprio lui – compare nella letteratura monastica in chiave affettuosa, ironica, comunque positiva: addirittura, dalle «consuetudini» dell'abbazia di Fleury sappiamo che il monaco addetto alle vigne era chiamato per metonimia «frate Bacco»: *Vocatur metonimice frater Bachus*.[52]

«Costruì chiese e piantò vigne»

Le vite dei santi – un genere letterario che nel Medioevo incontrò ampia fortuna – ci attestano con chiarezza il rapporto per certi versi difficile, ma organico e, per così dire, originario fra cristianesimo e vino.[53] Se l'astinenza dal vino compare fra le prove di rinuncia e di autocontrollo dei campioni della fede, non meno numerosi sono coloro che si ingegnano a imitare il Salvatore nell'impresa di trasformare l'acqua in vino, o di moltiplicarlo per dar da bere agli assetati (allo stesso modo, c'è chi dà prova di santità moltiplicando il pane o trovandolo in modo prodigioso).[54] Poi, il vino va procurato per la celebrazione liturgica, e non ci stupiamo di incontrare vescovi e abati che per diffondere la fede cristiana innanzitutto si curano di piantar vigne e dissodare campi, per procurarsi gli indispensabili strumenti del mestiere: il vino, il pane. «Costruì chiese e piantò vigne» è l'elogio fatto a un monaco in un documento del Nono secolo.[55] Al di là dei valori simbolici, il vino per la messa era il corposo prodotto della vigna e

bisognava disporne quotidianamente e in quantità, considerato che per molti secoli il consumo di vino all'eucarestia non fu riservato al prete officiante – novità, come abbiamo già visto, introdotta dalla Chiesa romana solo nel Tredicesimo secolo – ma era un obbligo per tutti i partecipanti al rito. Anche per questo motivo la vite fu messa a coltura e allevata un po' dappertutto in Europa, a dispetto delle difficoltà ambientali, fino a latitudini e ad altitudini non più raggiunte in seguito. È vero che durante il Medioevo le medie climatiche progressivamente crebbero, ma ciò non basta a spiegare la straordinaria espansione della vite in quei secoli. Al fenomeno concorsero le necessità quotidiane della liturgia cristiana e il rinnovato prestigio che questa conferì al vino: una vera "promozione d'immagine" per un prodotto già intriso di valori prestigiosi, trasmessi dalla cultura romana.

Vescovi e abati non furono i soli a conservare e a propagare la cultura vinicola: tale aspetto della questione, rimarcato da Roger Dion negli anni Cinquanta del secolo scorso,[56] è stato indubbiamente sopravvalutato rispetto al ruolo che anche l'aristocrazia laica e le comunità contadine ebbero in queste vicende. I centri della cultura cristiana, chiese e monasteri, furono soltanto *una* delle forze che garantirono non la sopravvivenza, ma l'eccellente stato di salute della vitivinicoltura nell'alto Medioevo. Ciò non toglie che le istituzioni ecclesiastiche e monastiche abbiano contribuito a portare in questo, come in ogni campo dell'economia agraria, elementi di razionalizzazione e di buona gestione, legati alle scelte religiose di base.

L'Europa del pane e del vino

Nel corso del Medioevo la cultura del vino continuò a espandersi verso nord, portando alle estreme conseguenze un processo già iniziato in età romana. Ma un secondo decisivo fenomeno, che si verifica a partire dal Settimo secolo, fu la sua definitiva *europeizzazione*, parallela all'affermarsi dell'islam sulle coste meridionali del Mediterraneo (e nel sud della penisola iberica). La proibizione fatta ai musulmani di bere vino, per quanto soggetta a numerosi distinguo e ad accese discussioni,[57] istituì un inedito confine fra Europa cristiana e Africa islamica: e poiché le identità si nutrono anche di differenze, l'Europa cristiana a maggior ragione si rappresentò come Europa del vino. Ciò che prese forma nel Medioevo fu una sorta di "trascinamento a nord" del modello alimentare mediterraneo, che trovò una

nuova collocazione nel cuore del continente europeo: evento di grande interesse anche metodologico, che può insegnarci come le identità culturali siano realtà mutevoli, continuamente riscritte dalle vicende della storia; come le "radici" di un fenomeno non necessariamente debbano dare frutti nel luogo in cui esso ha avuto origine, ma possano darne altrove.

Proprio il vino, secondo la leggenda, consentì al re dei Franchi Clodoveo di affermare in Europa, al tempo stesso, la potenza del suo popolo e la "vera" fede cristiana, ossia il cattolicesimo di osservanza romana: al momento della battaglia decisiva contro Alarico, re dei Visigoti, cristiano anch'egli ma seguace dell'eresia ariana, Clodoveo ricevette dal vescovo di Reims Remigio, che lo aveva battezzato, la "benedizione" di un fiasco di vino, da cui (finché ce ne fosse stato) avrebbe tratto forza ed entusiasmo per combattere. Come per magia, racconta la *Vita di san Remigio*, «ne bevve il re con tutta la famiglia reale, e una gran moltitudine di popolo; e se ne saziarono in abbondanza, ma il vino non calava mai: sgorgava sempre dal fiasco, come da una sorgente».[58] E, naturalmente, li condusse alla vittoria. In questa capacità di dare energia e vigore leggeremo non solo l'apporto della benedizione cristiana, ma pure l'antica certezza che il vino è la bevanda che meglio nutre e rafforza il corpo dell'uomo (come il pane ne è il cibo ideale). Quando nell'anno 194 i soldati romani di Gaio Pescennio Nigro furono sconfitti in Arabia, si giustificarono dicendo che non avevano ricevuto la consueta razione di vino.[59]

Nell'Europa cristiana, la cultura del vino non si affermò senza resistenze. Talvolta è esplicita la contrapposizione alla birra o cervogia, sia come bevanda quotidiana, sia come simbolo religioso: nei riti di certe popolazioni "pagane" del nord essa sembra rivestire anche un ruolo di bevanda sacra, alternativo a quello che aveva il vino nella liturgia cristiana. Agli inizi del Settimo secolo, mentre soggiornava fra gli Svevi, il beato Colombano «seppe che volevano compiere un sacrificio profano e che avevano posto in mezzo a loro un grande vaso, contenente circa venti moggi di cervogia. Si avvicinò e chiese che cosa intendessero farne; gli risposero che serviva per un sacrificio in onore del dio Wotan. Colombano soffiò allora dentro il vaso, che si spezzò con orribile fragore in mille pezzi; e insieme con la cervogia ne uscì la forza malefica, poiché in quel vaso era nascosto il demonio, che attraverso il sacrilego liquido voleva impadronirsi delle anime dei sacrificanti».[60] L'uomo non è solo ciò che mangia; è anche ciò che beve.

Peraltro, la *Vita di Colombano* – che racconta il drammatico episodio – non esclude forme cordiali di convivenza dei buoni cristiani con la «sacrilega bevanda» (a patto, s'intende, di assumerla solo per la sete). Nel monastero fondato da Colombano a Luxeuil in Borgogna, era questa – almeno agli inizi – la bevanda abituale dei monaci, che quotidianamente ne ricevevano a tavola la misura prestabilita. Allo stesso Colombano capitò – scrive Giona di Bobbio, suo discepolo nonché biografo – di dover intervenire per salvare una botte di cervogia che il frate celliere aveva lasciato aperta mentre il liquido ne fluiva. Colombano lo aveva chiamato; lui, che stava riempiendo una brocca per la mensa dei fratelli, aveva abbandonato l'opera accorrendo con prontezza; ricordatosi della botte, era corso in cantina pronto al peggio, ma neppure una goccia di liquido si era sparsa per terra, e «si sarebbe potuto credere che il recipiente si fosse raddoppiato in altezza» tanta era la schiuma che vi si era accumulata. Il celliere non esitò a scorgervi la mano miracolosa del maestro, che aveva voluto premiare la sua pronta obbedienza.[61] La biografia di Colombano presenta addirittura un episodio di moltiplicazione del pane e della cervogia, che conferisce alla bevanda "pagana" una singolare e inaspettata dignità evangelica. «Padre, non abbiamo che due pani e un po' di cervogia» gli dissero un giorno i fratelli; ma tutti mangiarono e bevvero a sazietà, e le sporte e i vasi si riempivano anziché vuotarsi.[62]

Il binomio pane/birra è un adattamento della narrazione evangelica ad altre culture, ad altre abitudini alimentari. Ma la "coppia" pane/vino resterà decisiva, nella sua valenza sacra, eucaristica, così come nella valenza materiale di cibo quotidiano; e nella dimensione "intermedia" del pane e del vino benedetti, offerti ai fratelli nelle comunità monastiche, o agli ospiti, o ai bisognosi, o ai sofferenti, come segno di solidarietà cristiana e talvolta con finalità taumaturgiche.

A questa "coppia" la sensibilità cristiana resta ancora profondamente legata. «Il pane di grano bagnato nel vino rosso, non c'è nulla di meglio» (Ignazio Silone, *Vino e pane*, 1938).

3

La carne nutre la carne

L'abate spiegherà ai fratelli che voler mangiare la carne va bene, ma astenersi è meglio.
Regola del Maestro 53, 27 (Sesto secolo)

Nasce nel 2009 l'Associazione Cattolici Vegetariani. «Amiamo così tanto il Creato da rispettarlo, amiamo così tanto la vita da non toglierla a nessuno» è il motto che appare nel sito web,[1] corredato di numerose citazioni dalla Sacra Scrittura e dalle vite dei santi «che nella bimillenaria storia della Chiesa hanno fatto della benevolenza per le creature un carisma di carità». Scopo dell'associazione è diffondere «i principi di compassione e carità verso ogni essere vivente», presentati come motivo sostanziale dell'eredità cristiana.

In ambito protestante, movimenti che propugnano una dieta "cristiana" di stampo vegetariano sono attivi da oltre un secolo.[2] Li sostiene un mix di suggestioni centrato sui vantaggi del consumatore – sul piano della salute, della "purezza" e, in fin dei conti, della salvezza – oltre che (più che) sulla "compassione" per gli animali.

Sono gli esiti di una storia che viene da lontano, dagli inizi dell'esperienza cristiana, dipanandosi lungo i secoli in modo particolarmente problematico. Perché è particolarmente problematico l'atteggiamento dei cristiani verso il consumo di carne. Per due millenni essi hanno vissuto sulla propria pelle un'ambiguità di fondo, ai limiti della sostenibilità: la difficoltà di giustificare sul piano ideologico una scelta vegetariana; l'aspirazione di molti a praticarla.

Il mito dell'Eden e le filosofie vegetariane

La Bibbia, come abbiamo visto, non prevede vegetariani se non nel giardino dell'Eden, purtroppo abbandonato dai progenitori per un eccesso di superbia, o forse di gola.[3] Da allora, mangiare carne è un segno della condizione umana. Segno, simbolo e strumento della natura corporea e *mortale* dell'uomo: «la carne nutre la carne» si ripeterà all'infinito, con desolata ovvietà. Ma anche segno di potenza, dal momento che Dio, riconoscendo la corruzione dell'uomo mortale e però rinnovando il patto di alleanza con lui, gli consente di mangiare carne[4] facendolo signore e custode del mondo.

> Dio poi benedì Noè e i suoi figli, dicendo loro: «Siate fecondi, moltiplicatevi e riempite la terra. La paura di voi e il terrore di voi siano in tutti gli animali selvatici e in tutti gli uccelli del cielo, come in ognuno che striscia sulla terra e in tutti i pesci del mare; essi sono dati in vostro potere. Tutto quello che si muove e ha vita sarà vostro cibo».[5]

L'uomo al centro dell'universo, superiore a tutti gli altri esseri perché dotato di intelletto oltre che di un'anima, che lo rende simile a Dio: è l'idea-base del pensiero cristiano, debitrice non solo della tradizione biblica ma anche di un filone fondamentale della filosofia greca. Aristotele, in particolare, negando agli animali il *logos*, la ragione, aveva stabilito un netto confine tra essi e l'uomo, escludendo il mondo animale dal campo dell'etica e della giustizia; anche i filosofi stoici svilupparono l'idea secondo cui non esistono obblighi morali dell'uomo nei confronti degli animali, privi di ragione.[6]

La tradizione filosofica greca ed ellenistica aveva, però, dato vita anche a posizioni diametralmente opposte, fondate sull'idea di una sostanziale affinità tra uomini e altri animali, partecipi del medesimo spirito universale, di un'anima vitale e, in qualche misura, razionale, anche se distribuita in proporzioni diverse fra i vari esseri. Mettere uomini e altri animali sullo stesso piano significava rispetto reciproco, dunque la proibizione di uccidere qualsiasi essere animato – e, ovviamente, di mangiare carne.[7] Tanto più se al tema dell'anima universale si sovrapponeva l'idea della metempsicosi, la perenne "circolazione" della vita dall'uno all'altro essere vivente. Questa sarebbe stata la posizione di Pitagora (Sesto secolo a.C.) che obbligava i suoi seguaci a un regime strettamente vegetariano: secondo Ovidio, che seicento anni dopo ne esalta la figura nelle *Metamorfosi*, egli «per primo denunciò come una vergogna che s'imbandissero animali sulle mense, e per primo schiuse la sua bocca dotta (ma non altrettanto creduta)

per pronunciare un discorso così concepito: "Astenetevi, o mortali, dal contaminarvi il corpo con pietanze empie! [...] La terra generosa vi fornisce ogni ben di dio e vi offre banchetti senza bisogno di uccisioni e sangue. [...] Ah, che delitto enorme è cacciare visceri nei visceri, ingrassare il corpo ingordo stipandovi dentro un altro corpo, vivere della morte di un altro essere vivente!"».[8] Non sappiamo se Pitagora fu veramente il primo, in Occidente, a seguire e a raccomandare una dieta vegetariana; né se tale opzione fosse principalmente legata al rispetto degli esseri animati. Secondo Eric Dodds, non la teoria della metempsicosi bensì l'orrore per lo spargimento di sangue è la vera ragione della dottrina pitagorica;[9] essa inoltre esprimerebbe la volontà di estraniarsi dalle pratiche sociali correnti, prima fra tutte il banchetto sacrificale, momento centrale dell'idea di "cittadinanza" nel mondo greco.[10] Già Diogene Laerzio, nel Terzo secolo, alludeva a voci discordanti sulle scelte di Pitagora (oltre a ironizzare sul fatto che, quando sono lessati, arrostiti o salati, gli esseri animati ormai hanno perso l'anima e quindi possiamo mangiarli senza turbamento alcuno).[11] Comunque sia, quello di Pitagora rimane il caso più famoso di scelta vegetariana, tanto da farlo diventare una sorta di «eroe eponimo»[12] del vegetarianismo europeo: ancora in epoca moderna «vitto pitagorico» significherà, per antonomasia, una dieta senza carne.[13]

Nella metempsicosi – quindi nella necessità della dieta "pitagorica" – credeva Empedocle, il filosofo presocratico di Agrigento (Quinto secolo a.C.). Ugualmente gli orfici, dei quali narra Platone che «si astenevano dalla carne nella convinzione che fosse empio mangiarla e contaminare di sangue gli altari degli dei» evitando di cibarsi di «ogni essere animato».[14] Più tardi fu Plutarco (Primo-Secondo secolo d.C.), in polemica con Aristotele e con gli stoici, a scrivere un dialogo *Sull'intelligenza degli animali* e un trattato *Del mangiar carne* in cui si sostiene la necessità morale di astenersi da questa pratica, che sarebbe assurdo ritenere "naturale" quando la struttura del corpo umano, e la nostra stessa dentizione, dimostrerebbero che l'uomo è "naturalmente" erbivoro e frugivoro.[15] Plutarco non crede nella dottrina della trasmigrazione delle anime, ma crede nel valore della vita di ogni essere senziente e riprova non solo, in generale, la pratica del mangiar carne, ma più in particolare le pratiche crudeli a cui gli animali sono sottoposti per renderne le carni più gradevoli e appetibili.[16]

Ultimo anello della catena è il neoplatonico Porfirio, discepolo e biografo di Plotino, che attorno al 270 d.C. scrive un lungo trattato

Sull'astinenza dagli animali, sviluppando una serie di argomentazioni "animaliste" a cui hanno fatto riferimento anche filosofi e pensatori del nostro tempo, in particolare Peter Singer,[17] il teorico della "liberazione animale" e dei diritti degli animali, primo fra tutti quello di non essere considerati cibo. Porfirio polemizza esplicitamente con i cristiani, contestando l'idea che Dio abbia creato gli animali per darli in pasto agli uomini. È la contestazione dello "specismo" cristiano, ovvero l'idea che una specie animale, quella umana, abbia un diverso e più importante valore rispetto alle altre.[18] Una durissima polemica contro Porfirio fu sostenuta da Agostino, che, nel *De civitate Dei*, rigettò l'idea che il comandamento «Non uccidere» si potesse «estendere anche alle bestie selvatiche e domestiche, sicché non sarebbe lecito ucciderne alcuna». Lasciamo perdere queste «teorie deliranti» (*deliramenta*), taglia corto Agostino:

> Quando si legge «Non uccidere» non si deve intendere che sia stato detto degli alberi da frutto, che non sono senzienti, né degli animali irragionevoli che volano, nuotano, camminano, strisciano: essi non sono simili a noi nella ragione, che non è stato loro dato di avere in comune con noi. Per questo con giustissimo ordinamento del Creatore la loro vita e morte è stata subordinata alla nostra utilità. Rimane dunque che il detto «Non uccidere» s'intende riferito solamente all'uomo.[19]

Ma ecco il paradosso. Mentre Agostino combatte Porfirio recuperando le riflessioni aristoteliche sulla differenza sostanziale fra uomini, animali e piante, un altro Padre della Chiesa, Girolamo, lo utilizza a piene mani per costruire un pamphlet a sostegno della dieta vegetariana. È il trattato contro Gioviniano (*Adversus Jovinianum*), un monaco romano che, richiamando la lettera del messaggio evangelico e dei testi paolini, sosteneva l'erroneità di scelte come la castità, la pratica del digiuno, l'astinenza dalla carne.[20]

Le ragioni di Girolamo

A parere di Gioviniano, fare distinzioni tra un cibo e l'altro e rinunciare alla carne significava rifiutare i doni della Provvidenza e offendere il progetto divino di un mondo organizzato in funzione dell'uomo. Quale utilità avrebbero dunque gli animali? Alcuni, come i buoi e i cavalli, potrebbero essere stati fatti semplicemente per aiutarlo nel lavoro e nei trasporti; le pecore per fornirgli la lana, le capre per il latte. Ma altri – in primo luogo i maiali – con ogni evidenza sono destinati a cibo: «A che cosa servono i

porci, se non a mangiarli?» si chiede Gioviniano, memore forse di un passo ciceroniano.[21] A che cosa i caprioli, i cervi, i daini, i cinghiali, le lepri e l'altra selvaggina? Che dire delle oche, selvatiche o addomesticate? E delle anatre selvatiche? E dei beccafichi? E perché sarebbero stati creati il francolino, la folaga, il tordo? Perché le galline corrono su e giù attorno a casa se non allo scopo di essere mangiate? «Tutto ciò, Dio lo avrebbe creato per nulla?»

Gioviniano, di cui conosciamo le idee solo in modo indiretto, tramite l'attacco che gli fece Girolamo, allegava a sostegno della propria tesi una serie di citazioni evangeliche, mostrando che Gesù aveva abolito la distinzione fra cibi puri e impuri (una lettura, come abbiamo visto, impropria,[22] ma che si era ormai imposta nella tradizione cristiana) e non si era mai rifiutato di assaggiare alcunché. Per questo fu definito dai farisei "bevitore di vino" e "goloso", e amico dei pubblicani e dei peccatori, dato che volle fermarsi a mangiare da Zaccheo[23] né mancò di partecipare a un banchetto nuziale.[24] Forse Gesù, domanda provocatoriamente Gioviniano, quando andò a pranzo aveva intenzione di digiunare? O avrebbe detto «io mangio questo e non quello»? Dell'astinenza dai cibi – superstizione da pagani – si compiacquero i sacerdoti di Cibele, di Casto e di Iside, non il maestro della vera religione.

La requisitoria di Girolamo contro Gioviniano fu scritta nell'estate 393, quando già il monaco romano era stato condannato da papa Siricio e da un gruppo di vescovi italiani raccolti attorno ad Ambrogio. Essa colpisce per la vastità, ma anche la farraginosità delle ragioni addotte. L'obiettivo è chiaro e assiomatico: «Se vuoi essere perfetto, è bene non mangiare carne». Le argomentazioni si susseguono secondo una logica non sempre cristallina. Un'immensa erudizione vi è profusa, con riferimenti a ogni sorta di testi letterari, filosofici, scientifici dell'antichità oltre che – ovviamente – alla tradizione biblica. Le citazioni si affollano, le giustificazioni si moltiplicano. Ciò che manca è una "linea" chiara e coerente.

Per cominciare, Girolamo prende le distanze dai filosofi pagani, Empedocle, Pitagora e gli altri che vietavano di mangiare esseri animati per rispetto della vita che incessantemente circola da un essere all'altro. I cristiani, quando rinunciano alla carne, non sono loro seguaci: non lo fanno per rispetto della vita. Rispondendo all'obiezione fondamentale di Gioviniano – non bisogna rifiutare la Provvidenza divina – Girolamo ribadisce la necessità, per i cristiani, di credere all'utilità provvidenziale

degli animali, come di ogni altra cosa, per la vita dell'uomo. Si appella però all'autorità dei *physici*, ovvero alla scienza medica, per dimostrare che di ogni animale si può fare un uso diverso da quello alimentare: tutti forniscono sostanze preziose per la salute, il maiale non meno di altri che nessuno si sognerebbe di mangiare. Se tutto ciò che vive e si muove fosse stato concepito come cibo e preparato per la pancia, si dovrebbe spiegare perché furono creati gli elefanti, i leoni, i leopardi, i lupi; perché le vipere, gli scorpioni, le cimici, i pidocchi e le pulci; e l'avvoltoio, l'aquila, il corvo, il falco; e le balene, i delfini, le foche, le piccole lumache. Chi ha mai mangiato carni di leone o di avvoltoio, o un verme che striscia sulle spiagge? Tutti questi animali, però, sono utili alla medicina e a tal fine è lecito (anzi indispensabile) ucciderli. Anche se non li mangiamo.

Del resto, continua Girolamo, la liceità del mangiar carne non può essere negata in assoluto. Ma poiché a null'altro essa serve che a dare vigore fisico, lasciamola ai soldati, agli atleti, ai marinai, ai minatori, insomma a quanti hanno bisogno di prestanza muscolare per il loro lavoro (non esclusi i retori che declamano ad alta voce). La religione cristiana non è nata per addestrare atleti, soldati o minatori, ma i seguaci della perfetta sapienza. Se dunque i generi di vita sono diversi, e non a tutti si può imporre l'astinenza dalla carne, tuttavia non c'è dubbio che il più alto merito consiste nel privarsene. «Mangia e bevi», *manduca et bibe* se non riesci a farne a meno; la perfezione è altra cosa.

Qui e altrove, l'argomentazione di Girolamo si svolge nel segno di una forte ambiguità. Da un lato il discorso sembra aperto e tollerante: tanti sono i generi di vita, ciascuno mangia in funzione delle proprie necessità. Dall'altro si delinea una scala di valori che mette un certo genere di vita, e un certo tipo di alimentazione, al di sopra degli altri. Per di più si osserva una significativa oscillazione nel definire il soggetto a cui ci si riferisce: talora è il *monaco* (il perfetto dei cristiani), talaltra il *cristiano* tout court. Così che, alla fine, il solo comportamento pienamente degno di un cristiano risulta essere quello del monaco.[25]

A questo punto della dissertazione, Girolamo si produce in un'insospettata esibizione di cultura antropologica, tutta derivata da Porfirio (anche nelle invenzioni). Chi ignora – scrive – che non esiste un cibo "di natura" comune a tutti gli uomini? Che ogni popolo vive secondo suoi propri criteri e consuetudini, dettate in primo luogo dalle risorse di cui vi è abbondanza nel territorio? Numerosi esempi (popolazioni che mangiano

esclusivamente pesce, altre che mangiano i vermi...) servono a dimostrare che la carne, come ogni altro prodotto, non è un cibo universale e "naturale" bensì una scelta di cultura, un'abitudine che ciascuno impara nella comunità in cui nasce e vive. Che dire poi di quelle genti che sogliono mangiare carne umana, vuoi per motivi rituali, vuoi per semplice avidità? Lui stesso, da ragazzo, recatosi una volta in Gallia, sentì parlare degli Attacotti che pur possedendo branchi di maiali e mandrie di bestiame preferiscono tagliare le natiche dei pastori (e i seni delle donne) ritenendoli una grande prelibatezza.

Insomma, chiude spazientito Girolamo, non si capisce perché, se ogni popolo mangia a modo suo, si debba negare ai cristiani il diritto di scegliere la propria alimentazione; di definirsi consumatori di cibo spirituale più che materiale e, relativamente a quest'ultimo, di prediligere cibi che aiutino, non ostacolino l'ascesa spirituale. Si osservi lo scarto retorico: partito da considerazioni che ponevano il rapporto con l'ambiente come base costitutiva delle abitudini alimentari, Girolamo alla fine è slittato su una proposta dietetica che nasce unicamente da opzioni culturali.

Qui si inseriscono riflessioni di natura scientifica, che si incrociano e si sovrappongono a quelle morali: la carne è un cibo che si digerisce più laboriosamente degli altri e "appesantisce" il corpo. Altri cibi, come i legumi o le verdure, sono preferibili per chi anela allo spirito. Essi serviranno meglio a farci dimenticare il corpo, eterno nemico dello spirito. Considerazione in cui si mescolano prospettive diverse e in qualche modo contrapposte, quali il riferimento alla letteratura medico-dietetica, che forniva le nozioni fondamentali per la conoscenza, il controllo, l'uso del corpo, e una cultura di *rifiuto* del corpo stesso, di matrice dualista, che richiama le filosofie neoplatoniche.

Questo doppio collegamento con la cultura greca e latina, nei suoi aspetti scientifici e filosofici, è ancora più evidente nel seguito della trattazione di Girolamo, che allega una lunga lista di esempi tratti dalla letteratura pagana e dalle "vite" dei filosofi. La conclusione è prevedibile: il "filosofo cristiano", al pari e più di quelli pagani, non ha bisogno di forza fisica (e perciò di carne) ma di saggezza e di cibi leggeri. Ed ecco, di nuovo, una considerazione in *favore* del corpo: mangiare poco, e mangiare vegetali, oltre che allo spirito fa bene alla salute; l'astinenza dalla carne e la mensa semplice sono la prima cura dei malanni fisici e in particolare della podagra. Rispetto alle motivazioni di base, improntate a una sostanziale

diffidenza nei confronti del corpo, è un plusvalore dall'apparenza estranea, che tuttavia aggiunge nuova legna al fuoco.

Infine giungono gli *exempla ex Scriptura*, le citazioni bibliche. Dove si spiega che l'uomo fu cacciato dal Paradiso per un peccato di gola – interpretazione letterale della caduta del genere umano, su cui avremo modo di tornare.[26] Perché poi l'astinenza debba riguardare la carne, quando i progenitori caddero per il frutto di un albero, è una questione che tralasceremo. Così come tralasceremo di soffermarci su tutti i riferimenti testamentari portati da Girolamo a sostegno della propria tesi, dato che – come ben sa chiunque si sia avvicinato a un testo esegetico – ogni passo, ogni frase, ogni parola della Bibbia può essere piegata a sostenere qualsiasi tesi, tutto e il contrario di tutto. Un solo esempio, che ci riguarda da vicino: nella sua requisitoria contro l'uso della carne Girolamo a un certo punto ricorda che Giovanni Battista, nel deserto, si nutrì di locuste e non di carne.[27] Agostino, nelle *Confessioni*, usa il medesimo passo per dimostrare che *bisogna* mangiare carne: lo stesso Giovanni nel deserto lo fece, nutrendosi di locuste.[28]

La diversità di posizioni fra Girolamo, padre della spiritualità monastica, e Agostino, padre del modello vescovile, rispecchia le due facce di un cristianesimo orientato ora *fuori*, ora *dentro* il mondo. Anche sul piano delle scelte alimentari, la contrapposizione fra le due prospettive è sempre netta. Mentre per Girolamo la perfezione consiste nell'astenersi dalla carne, per Agostino è esattamente il contrario: la perfezione consiste nel *non avere bisogno di astenersi* dalla carne per attingere uno stato di perfezione spirituale.[29] Quest'ultima posizione, più rispettosa del dettato apostolico, nel Medioevo sembra decisamente surclassata dall'altra. Il modello vincente e culturalmente trainante è quello monastico, quello di Girolamo. Il modello della penitenza, del rifiuto del corpo, dell'astinenza dalla carne.

Per affermare la necessità di evitare la carne i partigiani di questa scelta non esitano a forzare i testi evangelici, a enfatizzare singoli passaggi isolandoli dal contesto e, a volte, stravolgendone il senso. Così, nel Quinto secolo, Salviano di Marsiglia può scrivere, comparando il Vecchio al Nuovo Testamento, che «allora si predicava il consumo di carne, ora l'astinenza».[30] Evidente forzatura, come quella di Eusebio di Cesarea secondo il quale i discepoli di Cristo avrebbero predicato l'afflizione del corpo, il digiuno e «l'astinenza sia dal vino, sia dalle carni».[31]

Ancora un'osservazione: propagandando il loro modello di vita, i sostenitori dell'astinenza non mancano di precisare che si tratta di un modello "perfetto" non alla portata di tutti. Eppure, mirano a estenderlo a tutti i cristiani. Abbiamo già notato l'ambiguità di Girolamo, la sua oscillazione terminologica fra *monaci* e *cristiani*. Si potrebbe definirla una questione di quantità: ai santi si richiede di più che alla gente normale. Ma proprio qui sta il punto: il *valore* dei comportamenti e degli stili di vita non è affatto uguale. Come recita la cosiddetta *Regola del Maestro*, scritta in Italia nel Sesto secolo: «Mangiare la carne va bene, ma astenersi è meglio».[32] Il paradigma della perfezione si impone all'intero popolo dei fedeli come esempio da ammirare e, nei limiti del possibile, imitare: a iniziare dal Quarto secolo la regolamentazione ecclesiastica obbliga *tutti* i cristiani a un livello minimo di astinenza (certi giorni della settimana, certi periodi dell'anno con particolare attenzione alla Quaresima)[33] che serve a identificarli come gruppo, come comunità di fedeli, prima ancora di rappresentare un motivo di merito individuale. Anche i libri penitenziali – sorta di "tariffari" che stabiliscono le penitenze da comminare da parte dei confessori – individuano nelle pratiche di digiuno e nell'astinenza dalla carne la forma principale di espiazione dei peccati.[34] Certo non è la stessa cosa del vegetarianesimo radicale di Girolamo e di altri come lui. Ma il principio è passato: la battaglia contro il consumo di carne è stata vinta, e condizionerà in modo decisivo la costruzione medievale di una cultura alimentare cristiana.

Un (difficile) rovesciamento ideologico

Nel corso di questa tortuosa vicenda, lo statuto ideologico della carne è radicalmente mutato: non più valore negativo, come nelle antiche filosofie vegetariane o – limitatamente agli animali "impuri" – nella legislazione ebraica, esso ha cambiato di segno. La carne è diventata un valore *positivo*, un consumo a cui si chiede di rinunciare non perché malvagio e disprezzabile ma, al contrario, perché buono e apprezzabile. Il senso della rinuncia, della penitenza, del sacrificio poggia su questo *rovesciamento ideologico*, a cui, forse, non fu estraneo il diffondersi di rinnovati orientamenti culturali, che nel Medioevo – complice il successo di nuovi stili di vita e atteggiamenti mentali, portati all'Europa dai popoli "barbari" –

attribuirono al consumo di carne un ruolo simbolicamente centrale, appaiandola al pane, talvolta in modo concorrenziale, come "primo alimento" dell'uomo.[35] Anche questo aiuta a spiegare l'accanimento con cui i trattatisti cristiani insistono sul tema, evidenziando i meriti altissimi di chi riesce a chiamarsi fuori dal coro, a fare a meno del principale oggetto del desiderio comune, del "valore sociale" dominante. Ma ciò facendo, mostrano di essere partecipi di quella stessa cultura, di *desiderare* la carne sopra ogni altro alimento, giustificando soprattutto in questo modo il valore dell'astinenza. Par quasi un gioco di destrezza: riproporre scelte antiche di rinuncia alla carne, ereditate dalla tradizione greco-ellenistica, motivandole in modo nuovo. Confermare le ragioni di un disagio esistenziale antropologicamente ineliminabile, ma inconciliabile con i canoni della nuova religione, trasportandole dal piano del *rifiuto* a quello della *rinuncia*, dal piano oggettivo – il cibo impuro – al piano soggettivo – il consumatore virtuoso. In questa nuova prospettiva, il rifiuto (divenuto rinuncia) è diventato compatibile con l'ideologia cristiana.

Ecco tuttavia riaffiorare frammenti e suggestioni di un discorso antico. Accanto al valore-base della rinuncia come pratica di penitenza ricompare la diffidenza per il cibo carneo ritenuto portatore di occulti pericoli. Considerazioni di ordine morale e scientifico ancora una volta si mescolano, a sostenere la necessità di un controllo dietetico volto a reprimere la sessualità, grande nemica dello spirito; ancora una volta a essere presa di mira è la carne, alimento ritenuto particolarmente idoneo a nutrire il corpo e i suoi istinti, in virtù della sua natura "calda" e "umida".[36]

L'incubo della sessualità connota in maniera ossessiva il pensiero cristiano medievale e moderno, giustificando anche eventuali forzature del pensiero scientifico.[37] L'idea è semplicissima e si trasmette da un testo all'altro con immutata certezza: «Le carni non sono vietate in quanto cattive» scrive, fra i tanti, Isidoro di Siviglia, «ma perché il loro consumo genera la lussuria della carne».[38] Considerazione confortata dall'identità lessicale fra *carne* alimento e *carne* corpo (una coincidenza, nella lingua latina, di intensa suggestione simbolica),[39] che nei casi estremi sfocia in posizioni francamente dualiste, sempre respinte dall'ideologia ufficiale della Chiesa, sempre riaffioranti nei testi e nelle scelte di vita.

L'abominio pregiudiziale della carne è tipico delle sette gnostiche, o dei manichei contro i quali tuonò Agostino, dopo essere stato affascinato dalle loro dottrine.[40] In questi casi l'orrore della carne nasce dall'idea che la carne

sia *in sé* male. Ma sentimenti come questi dovevano essere diffusi anche fra i cosiddetti ortodossi, vista la cura con cui i canoni conciliari del Quarto secolo si preoccupano di arginarli; nel 314 il concilio di Ancira (Ankara) stabilisce che siano esclusi dall'ordine quei preti che hanno a tal punto in abominio le carni, da rifiutare tutti i cibi "contaminati" dalla loro vicinanza:

> Dei membri del clero che si astengono dalla carne. Coloro che fanno parte del clero, preti e diaconi, e si astengono dalla carne, hanno licenza, se credono, di seguire la loro scelta. Ma se il loro abominio delle carni è tale, che non ritengano commestibili neppure gli ortaggi che si cuociono assieme a esse, siano ritenuti fuori dalla regola e sospesi dall'ordine.[41]

Nei primi secoli del cristianesimo la questione è ulteriormente complicata dallo scontro con la ritualità pagana, per la difficoltà (psicologica e culturale) a disgiungere l'immagine della carne da quella del sacrificio rituale. Nonostante l'invito di Paolo a trascurare il problema (poiché gli "idoli" non esistono, spiegava l'apostolo, la carne che i pagani presumono di aver loro dedicato sull'altare non ha in verità subito alcuna consacrazione, dunque possiamo tranquillamente acquistarla al mercato e mangiarla)[42] molti accettarono il martirio pur di non consumare carni «consacrate agli idoli», come ci raccontano le *Passioni* dei primi secoli del cristianesimo – per questi devoti, ciò significava rendersi partecipi dell'atto sacrificale. Ancora per tutto l'alto Medioevo il consumo di carne *immolata* è condannato dai libri penitenziali[43] e, anche se la punizione riguarda la partecipazione attiva a riti pagani e non il consumo inconsapevole o indifferente di quelle carni, la proibizione mostra quanto a lungo il problema fu avvertito, quanto continuò a generare disagio.

Infatti, i concili ecclesiastici devono occuparsi di quei preti che non si limitano a sanzionare il consumo di carne nei casi previsti dalla legge canonica – perché proveniente da animali soffocati o contaminati dal sangue,[44] o immolati agli idoli – ma lo puniscono per motivazioni ingiuste, semplicemente perché «detestano coloro che ne mangiano». La Chiesa condanna tali atteggiamenti, evidentemente pervicaci se le medesime proibizioni si ripetono dai primordi della legislazione canonica (concilio di Gangres del 324)[45] alla piena età carolingia (concilio di Aquisgrana dell'816).[46] Al già citato concilio di Ancira, nel 314, si stabilì l'obbligo per tutti gli ecclesiastici di mangiare carne almeno una volta, prima di (eventualmente) bandirla dalla propria tavola. Pena l'esclusione dal clero.[47]

Tra rinuncia e rifiuto

Rifiuto, rinuncia: nella tensione fra questi due poli emergono motivazioni sotterranee, meno esplicite ma sicuramente forti sul piano emotivo. Se, come insegnava il libro della *Genesi*, l'Eden era stato vegetariano,[48] e se, come profetizzava Isaia, a tale dieta si sarebbe tornati alla fine dei tempi (allora «il lupo dimorerà insieme all'agnello, il leopardo si sdraierà vicino al capretto» e anche il leone si nutrirà d'erba),[49] perché non conformarsi già nel mondo dell'uomo peccatore a questo modello di maggiore perfezione, di maggiore vicinanza a Dio? Perché non rinunciare fin da subito alla violenza, alle uccisioni, alla morte? Considerazioni come queste non sono in linea con la dottrina ufficiale della Chiesa: il rispetto della vita animale non è previsto, e qualche secolo più tardi i seguaci della dottrina catara saranno condannati perché, portati in giudizio, si rifiutano di tirare il collo a un pollo.[50]

In una cultura, di cui siamo ancora inevitabilmente pervasi, che attribuisce agli alimenti la capacità oggettiva di determinare l'identità dell'uomo, in senso sia materiale sia spirituale, la carne è un cibo particolarmente pericoloso. Perché la carne è l'essenza e il simbolo del corpo, della sua pesantezza, della sua corruttibilità; si procura con la morte di un essere vivente, dunque alimenta – elementare sillogismo – la natura "mortale" di chi la consuma. Sono considerazioni, o per meglio dire sentimenti, che affiorano costantemente nelle scelte vegetariane, oggi come nel Medioevo e nell'antichità.

È vero che le carni – le uccisioni? – non furono messe tutte sullo stesso piano dai monaci e dagli asceti cristiani. Se alcuni esclusero totalmente la carne dalla propria dieta, altri fecero una distinzione fra quadrupedi e volatili, classificando questi ultimi (*pulli*, *altilia*) come alimenti di natura sostanzialmente diversa dalle *carnes* vere e proprie. La distinzione compare in certe regole monastiche, che escludono le "carni" dalla dieta dei monaci ammettendo però i volatili, magari con qualche restrizione. È questa la scelta di Benedetto, un modello di influenza decisiva sulla cristianità occidentale: «Dalla carne di quadrupedi tutti si devono assolutamente astenere, salvo i malati estremamente deboli».[51] Che la carne serva a dare forza, nessuno al tempo lo metteva in dubbio, né i trattati medici che ne descrivevano le proprietà, né Girolamo che appunto per questo la sconsigliava, né l'aristocrazia guerriera che ne faceva un segno di identità

sociale, né il senso comune.[52] Dei volatili Benedetto non fa cenno, legittimando un atteggiamento di tolleranza per il loro consumo. Tuttavia vi furono monaci che andarono oltre le indicazioni della Regola, astenendosi totalmente dalle carni, anche di volatili: di ciò si vantavano in età carolingia i monaci di Montecassino,[53] mentre altri deploravano la «strage di uccelli» che avveniva in certi monasteri.[54]

Altre regole proibiscono tutti i tipi di carne, ma in qualche modo confermano la distinzione fra le due categorie, preoccupandosi di precisare che l'esclusione s'intende valida sia per le *carnes*, sia per i *pulli*. È il caso di Cesario di Arles, che impone ai sani di evitare entrambi i generi di animali:[55] a meno che non siano malati, i monaci non possono mangiare né volatili né quadrupedi. Altra variante è consentire ai malati solamente i volatili, come prescrive la Regola di Aureliano, anch'egli vescovo di Arles nel Sesto secolo,[56] precisando che la carne, comunque, non si potrà servire nella sala comune, ma solo nel refettorio dell'infermeria. Quest'ultima tende a configurarsi come una sorta di ghetto alimentare, riservato ai mangiatori di carne: da fonti di epoca posteriore apprendiamo che, una volta rientrati nella comunità e tornati alla mensa generale, i monaci erano tenuti a fare ammenda e a chiedere pubblicamente scusa del loro cedimento, sia pure costretto dall'infermità.[57] I testi non mancano di deplorare il comportamento di quanti *fingevano* di essere malati per essere ammessi alla tavola "speciale" dell'infermeria: ma questa è un'altra questione, che non riguarda le opzioni ideologiche bensì i desideri e le "debolezze" individuali.

Dunque la normativa monastica prevede un raggio di possibilità con almeno quattro gradi di rigore: fermo restando che *abstinere melius est*, vi è chi ammette il consumo di qualsiasi genere di carne almeno nelle maggiori festività (*Regola del Maestro*), chi autorizza solo i volatili riservando i quadrupedi ai malati (Benedetto), chi esclude sia i volatili sia i quadrupedi, consentendoli però entrambi ai malati (Cesario), chi ai malati riserva solamente i volatili (Aureliano). Pur in questa diversità di proposte, la distinzione fra *carnes* e *pulli* è costante. Essa pone un delicato problema interpretativo, su cui merita soffermarsi.

Se la si vuole spiegare in senso meramente dietetico, ossia scientifico, razionale, il quadro è semplice: le carni dei volatili sono ritenute più leggere e digeribili, dunque più adatte – precisamente sul piano nutrizionale – a una dieta "leggera" come quella che i monaci e gli asceti intendono imporsi. È un tema ricorrente nella letteratura e nella trattatistica medica del Medioevo

e ancora della modernità: nel Sedicesimo secolo, il medico Castore Durante da Gualdo scrive che «le carni degl'animali volatili son più leggiere, più secche e di più facil digestione, che quelle degli animali quadrupedi, e per questo sono convenientissime a coloro che attendono più agli essercizi dell'animo che del corpo».[58] Ci sono anche valutazioni negative di questa "leggerezza", che qualcuno ritiene essere un pericoloso stimolo al piacere dei sensi, capace di sviluppare gusti delicati e raffinati non meno esecrabili della voracità e della ghiottoneria. È quanto scrivono i sostenitori dell'astinenza assoluta, che interpretano il silenzio di Benedetto sui volatili non come tacito assenso alla loro ammissione, ma, al contrario, come segno di un'esclusione totale, che non richiede neppure di essere discussa: Ildemaro, commentando nel Nono secolo la Regola benedettina, scrive che «le carni di volatili sono più dolci di quelle di quadrupedi, come affermano i dottori e come conferma l'uso, cioè che nei banchetti dei re e dei principi esse vengono imbandite dopo le carni di quadrupedi a causa della loro dolcezza e soavità».[59] Naturalmente ciò non significa che i monaci possano o debbano mangiare le carni di quadrupedi, meno "dolci" e "soavi", certo, ma piene di "forza" (*fortitudo*), quindi capaci di liberare gli istinti corporali stimolati dalle prime.[60] Riassumendo questa tradizione interpretativa Tommaso d'Aquino scriverà che i cibi da cui ci si deve astenere sono quelli che «nel mangiare suscitano maggior piacere» e pertanto provocano l'uomo *ad venerea*: tali sono anzitutto le carni, e tutto ciò che deriva dagli animali come i latticini o le uova.[61]

Posto in questi termini, il dibattito sembra muoversi in una dimensione essenzialmente tecnica, che ha come primo referente la scienza dietetica, il valore nutrizionale degli alimenti. Ma affiorano altre prospettive. Rabano Mauro, uno dei maggiori intellettuali dell'età carolingia, propone una diversa lettura della scelta fatta dai Padri del monachesimo e, da allora, reiterata senza più chiedersene il perché:

> Il consumo di volatili credo che sia stato consentito dai Padri perché essi furono creati di natura simile ai pesci.[62]

Notare la cautela con cui Rabano Mauro avanza la sua ipotesi, quasi ammettendo di non avere una spiegazione risolutiva: *credo*, scrive. Apparentando i volatili ai pesci, egli in parte conferma la logica "dietetica" del discorso, accennando alla «natura» di alimenti, come i pesci, che si

ritenevano particolarmente "leggeri" e perciò adatti, più della carne, alla dieta monastica.[63] In realtà ha spostato il discorso sul piano simbolico e cosmologico. Pesci e volatili furono *creati* da Dio assieme, nello stesso giorno.[64] Sono *creature* più simili fra loro di quanto non lo siano i volatili e i quadrupedi, creati in giorni diversi.

Proviamo a dare per buona l'interpretazione di Rabano Mauro (che, del resto, affiora più volte negli scritti dei Padri) e riduciamo al nocciolo l'argomentazione: le carni da evitare assolutamente sono quelle degli animali che nascono e vivono sulla terra. Come l'uomo. Le carni che si possono ammettere sono quelle degli uccelli, *distanti* dall'uomo dal punto di vista naturale e per così dire "storico" (se ci riferiamo alle giornate della creazione). Distanti sono anche i pesci, che solo gli asceti più rigorosi, avversi a ogni cibo animale, esclusero dalla propria alimentazione,[65] mentre la maggior parte delle regole monastiche finì per ammetterli senza significative limitazioni.

L'ammissione dei pesci nella dieta monastica (fino a diventarne elemento caratteristico e distintivo) è un altro punto ambiguo, scarsamente motivato sul piano ideologico, supportato prevalentemente da richiami testuali e da suggestioni narrative, simboliche, metaforiche. Per giustificarla si chiamarono in causa i racconti evangelici (Cristo aveva moltiplicato i pesci e, risorto, aveva mangiato pesce; e non erano, i primi apostoli, pescatori di professione?) e si valorizzarono elementi simbolici (il pesce quale simbolo di Cristo, nell'iconografia paleocristiana suggerita dall'acronimo greco ICQÁS, che significa "pesce" e, nella stessa lingua, forma le iniziali della frase: "Gesù Cristo, figlio di Dio, salvatore").[66]

Ma non vi fu mai, anche qui, *una* ragione. Il tabù del sangue – che in tanti pesci manca, o piuttosto non si vede – sicuramente favorì questa scelta: infatti i pesci grossi e "sanguinolenti" furono assimilati alle carni, ed esclusi dalla dieta monastica.[67] Ma dovette contare anche l'ineliminabile istanza antropologica – istintiva prima di farsi ideologia – che nasce dal rapporto fra consumatore e cibo, mangiante e mangiato: rapporto che può comportare un senso di disagio, tutto esistenziale, che le convenzioni culturali, le abitudini, i riti aiutano a superare, senza però allontanarlo del tutto. Ora, è evidente che il disagio di mangiare si riduce nella misura in cui l'identità dell'essere mangiato è diversa e lontana da quella del mangiante; il senso di colpa individuale e collettivo rispetto all'uccisione di quell'essere si fa sempre più debole al crescere della distanza. A meno che

la distanza non sia troppa, innescando una diffidenza dettata dalla paura dell'ignoto. Antropologi e semiologi hanno ben illustrato il tema: le specie animali, nelle diverse società e nelle diverse culture, sono giudicate commestibili quando, senza essere eccessivamente distanti, non sono però "intime" all'uomo.[68] In forme e gradi diversi, è un sentimento avvicinabile all'orrore dell'omofagia, quella singolare attitudine che impedisce alla maggior parte degli uomini – come agli altri animali – di mangiare i propri simili. Ma proprio qui sta il problema: delimitare il confine fra "noi" e gli "altri", definire *chi* sono i nostri "simili". Solo gli amici, o tutti gli uomini? Solo gli uomini, o anche gli animali – cani, gatti, cavalli – che la frequentazione domestica ci fa sentire più vicini dal punto di vista affettivo? O tutti gli animali che abitano con noi sulla terra? E gli uccelli? E i pesci? E – alla fine – le piante?

Da un estremo all'altro di questa scala si definisce una quantità di scelte determinate sia da convinzioni ideologiche, sia da reazioni e atteggiamenti psicologici. La base ideologica delle scelte alimentari è chiarissima e coerente in certe filosofie e religioni orientali che privilegiano i consumi vegetali rispetto a quelli animali.[69] Così pure in certe scelte radicali che, spingendo all'estremo il rispetto della vita, ritengono che perfino il consumo di piante dovrebbe essere evitato, per conservarsi puri (era questa la via dei "perfetti" tra i catari, che perseguivano la cosiddetta *endura*, la morte per inedia, come pratica terminale di purificazione).[70] All'estremo opposto si collocano i gruppi umani che praticano correntemente l'antropofagia.

L'aspetto psicologico della faccenda è, ovviamente, meno percepibile, perché lasciato alle emozioni private degli individui. Ma anche i testi non mancano di svelarlo. Per quale motivo – afferma un protagonista delle *Dispute conviviali* di Plutarco – fra i cibi di origine animale «la più giusta vivanda è quella che viene dal mare?». Semplice: perché gli animali terrestri «si cibano del medesimo che noi, respirano l'aria medesima [...] e beono l'acqua medesima che noi»; perciò «muovono a vergognarsi quelli che gli uccidono». Invece i pesci «sono interamente stranieri, e forestieri a noi, e come nati e vissuti in altro mondo», sicché «né l'aspetto, né la voce, né servizio alcuno che si faccia intorno ad essi ci rimuove dall'ucciderli». Noi «non possiamo portar loro affezione».[71]

Ma quando il rispetto della vita non è più *esplicitamente* posto a base di queste scelte; quando, come accade nella tradizione cristiana, si pone una

barriera invalicabile tra la vita degli uomini (la sola a dover essere rispettata) e la vita degli animali (creati soprattutto per utilità dell'uomo, come convenivano da opposti versanti sia Agostino sia Girolamo, nonché Gioviniano), quelle motivazioni – nella misura in cui esistono – non possono essere dichiarate e devono essere ricostruite su altri piani. Motivazioni primarie, occultate da opzioni culturali di altro segno, esse s'intuiscono negli interstizi di un farraginoso apparato ideologico, che non riesce a soffocarle del tutto. Si tratta, per la verità, di scandagliare le fonti con tecniche maliziosamente analitiche – o forse psicanalitiche – cercando tra le righe il non-detto, il detto-a-metà, il detto-ma-rinnegato. Leggendo i testi "contropelo", per usare l'espressione che Carlo Ginzburg mutua da Benjamin.[72]

La possibilità di spiegare in termini di "non-violenza" la rinuncia monastica alla carne potrebbe essere confortata dall'apprezzamento che quella tradizione mostra verso i cibi di *derivazione* animale (formaggio, uova) intesi come sostituti funzionali della carne.[73] Più che (nonostante i proclami) un rifiuto *dietetico* per i "sostanziosi" prodotti animali, che noi diremmo "proteici", ciò configura una volontà di distacco dagli alimenti che non provengono da animali *vivi*. «Nessuno osi assaggiare cibi animali, eccetto i latticini, o di volatili, eccetto le uova»: era questa la regola nel cenobio di Condat, ci informa un testo agiografico del primo Medioevo.[74] Lo stesso tabù del sangue (identificato, secondo la tradizione ebraica, con la vita dell'animale)[75] potrebbe essere letto in questo senso. «Delle creature che hanno sangue e calore di vita», leggiamo nella *Storia lausiaca* a proposito di una santa donna di nome Candida, «ella non volle assolutamente far cibo, ma si limitò a prendere del pesce e delle verdure condite con olio nei giorni di festa».[76] Quasi che il pesce, frigido e (in apparenza) privo di sangue, non condividendo il «calore di vita» degli altri animali, fosse in qualche modo assimilabile ai cibi inanimati come le verdure. Lo stesso forse vale per i volatili, meno "sanguinolenti", meno "vivi" dei mammiferi terrestri: un passaggio di Rabano Mauro propone un parallelo, quasi un transfert linguistico fra «sangue» e «quadrupedi».[77]

L'ideale di una dieta rispettosa della vita animale traspare anche altrove. In una poesia di Prudenzio (Quarto-Quinto secolo) il regime alimentare del cristiano è descritto come tipicamente vegetariano e perciò «innocente», *innocuus*, opposto alla dieta "violenta" di coloro che per imbandire la tavola fanno strage di animali.[78] È il mito del Paradiso che ritorna; lo stesso che

suggerisce la connotazione ambiguamente naïf conferita dalla cultura medievale al consumo di verdure, gli *olera* che, scrive Isidoro di Siviglia, «sono così chiamati giacché furono per gli uomini il primo cibo [fantasioso accostamento di *olera* ad *alere* = nutrire], prima che si iniziasse a mangiare carne»:[79] il cibo vegetale si trova così arricchito di una connotazione morale, diventa simbolo delle erbe e dei frutti di cui l'uomo si nutriva in Paradiso prima della caduta.

Sono allusioni, spunti di valore soprattutto intellettuale, riflessi retorici di un'utopia non necessariamente condivisa. Altri testi però hanno un calore tutto esistenziale, ci fanno sentire l'uomo e i suoi sentimenti. Le *Vite dei Padri* raccontano che il vescovo di Cipro una volta invitò a pranzo l'abate Ilarione e gli fece servire un piatto di volatili. L'ospite rifiutò di mangiarli, dichiarando con orgoglio che, da quando aveva preso l'abito monacale, non aveva più toccato cibo «proveniente da esseri uccisi»: *ex quo accepi habitum istum, non manducavi quidquid occisum*. Ne seguì una discussione sul valore di tale scelta, alla fine della quale entrambi convennero sul fatto che bontà e carità (le virtù che il vescovo stimava e praticava al massimo grado) erano più apprezzabili dell'astinenza dell'abate.[80] In tal modo il paradigma cristiano era salvo. Ma le parole di Ilarione, che professava rispetto per ogni genere di vita (*non manducavi quidquid occisum*), ci fanno capire, o meglio intuire, che accettare con tranquillità l'uccisione degli animali era un imperativo ideologico con cui molti cristiani faticavano a convivere. La cosa è durata fino a oggi, ampliando progressivamente il "pubblico" di questo dibattito e ribadendo, nei secoli più vicini a noi, la diversità di prospettive (ma anche le oggettive coincidenze di obiettivi) tra pensiero cristiano, scienza e filosofia.

Le ragioni del corpo, e quelle degli animali

La cultura umanistica del Quindicesimo-Sedicesimo secolo si concentrò soprattutto sui vantaggi "salutistici", veri o presunti, di una dieta priva o povera di carne, in esplicita o implicita contestazione del carattere "carnivoro" (anche nelle sue espressioni negative, cioè di rinuncia) della cultura medievale. L'appello alla frugalità fatto da personaggi come Erasmo da Rotterdam o Tommaso Moro, o dal veneziano Alvise Cornaro nel trattato *Della vita sobria* (1558), non ha come riferimento l'ascetismo cristiano ma

una sorta di dovere etico, un richiamo alla "virtù" intesa in senso civile, che per di più garantisce salute e lunga vita.[81] In seguito saranno soprattutto i medici a sostenere l'utilità di una dieta "pitagorica" come quella raccomandata da Antonio Cocchi, che pubblica nel 1743 il trattato *Del vitto pitagorico per uso della medicina*, in parte ispirandosi al vegetarianesimo salutista dello scozzese George Cheyne, autore di un *Essay of Health and Long Life* (1724). Entrambi sostengono, come Plutarco più di millecinquecento anni prima, che la fisiologia umana (apparato digerente, dentizione) rivelerebbe una "natura" vegetariana; in ogni caso si tratta di un punto di vista che vuole essere scientifico e "laico": Cocchi tiene a precisare il carattere «non ecclesiastico» del regime «pitagorico», raccomandabile non solo perché salutare ma anche perché *buono*, non privo «di una certa delicata voluttà, e d'un lusso gentile, e splendido ancora, se si voglia volger la curiosità, e l'arte, alla scelta, ed all'abbondanza degli ottimi alimenti freschi vegetabili».[82]

Con il diffondersi della cultura illuminista, anche le argomentazioni "animaliste" a sostegno della dieta vegetariana trovano spazio nella cultura occidentale, riprendendo e rielaborando motivi già presenti nella letteratura antica. Più pronto ad accogliere l'idea di una sostanziale affinità tra uomini e altri animali è, anche in questo caso, il pensiero laico, che a poco a poco si arricchisce di suggestioni e attenzioni nuove, di stampo ambientalista. La volontà di dominio sulla natura e l'oppressione degli animali sono condannate dal *Cry of Nature* di John Oswald (1791), che attacca il cristianesimo – e tutte le altre religioni eccettuate quelle indiane – come ideologie della prevaricazione e della sopraffazione.[83] Nel Diciannovesimo secolo nascono in vari Paesi europei, sull'esempio della Francia e dell'Inghilterra, i primi enti per la protezione degli animali: in Italia è Giuseppe Garibaldi a fondarlo, nel 1871.

In ambito cristiano tali istanze faticano ad affermarsi, anche se c'è chi, come l'inglese Roger Crab, propone una sorta di «esegesi vegetariana della Bibbia» in un pamphlet dal tono profetico pubblicato nel 1655 (*The English Hermite*).[84] Su questa via si ripercorrono temi antichi come quello dell'Eden vegetariano: la nostalgia delle origini incontaminate e l'anticipo della purezza futura che, alla fine dei tempi, segnerà il ritorno alle origini sono suggestioni particolarmente sviluppate dai puritani millenaristi e da altri gruppi protestanti.[85] Da parte sua, il Catechismo cattolico del 1992 ribadisce quanto codificato da Tommaso d'Aquino nel Tredicesimo secolo: «Gli

animali, come anche le piante e gli esseri inanimati, sono naturalmente destinati al bene comune dell'umanità [...]. Dio ha consegnato gli animali a colui che ha creato a sua immagine». Con il solo limite di rispettare l'«integrità della creazione».[86] Potremmo chiamarlo un ambientalismo non animalista.

Il movimento dei cattolici vegetariani, che nasce nel 2009, insiste – come abbiamo visto – sulla missione affidata da Dio all'uomo di "custodire" più che "dominare" il creato. Interpretazione tutt'altro che peregrina, che tuttavia contraddice una dottrina insegnata per secoli dalla Chiesa. In questo come in altri casi, è straordinaria la capacità della cultura cristiana di adattarsi alla sensibilità dei tempi.

4

Mangiare il sangue

> È ridicolo mangiare la carne e rifiutare il sangue, come se Dio avesse creato la carne pura e avesse reso impuro il sangue, che alimenta e rende sana la carne.
>
> EVANZIO, abate di Troclar (Settimo secolo)

Un dolce come il *sanguinaccio*, a base di farina e di sangue, tipico della tradizione gastronomica italiana, sarebbe stato inconcepibile nei primi secoli del cristianesimo. Anche i cristiani, infatti, come gli ebrei e (più tardi) i musulmani, osservavano la proibizione biblica di consumare sangue.

A poco a poco, però, i cristiani cominciarono a disattendere il divieto, con modalità che allo storico appaiono poco evidenti, per l'incrociarsi di documenti (pochi) che ci fanno intuire una situazione mutevole e discontinua, a seconda dei tempi e dei luoghi. Una vicenda, insomma, non riconducibile a regole certe ma legata – come è tipico della tradizione cristiana – alle consuetudini e agli usi *reali* delle diverse comunità.

Un divieto ribadito

Gli *Atti degli Apostoli* confermano ripetutamente il divieto di consumare sangue e carni di animali "soffocati" (cioè non dissanguati); inoltre, carni sacrificate agli "idoli" pagani.[1] Nel Secondo secolo è Tertulliano a rivendicare la purezza dei cristiani che non si cibano di sangue: «Noi cristiani [...] ci asteniamo dagli animali uccisi per soffocamento o morti naturalmente, per non essere in alcun modo contaminati dal sangue, anche se giace sepolto fra le viscere»; perciò è inutile che i "pagani", per metterli alla prova e farli deviare dalla loro fede, presentino loro «delle salsicce ripiene di sangue, ben sapendo che quei cibi non sono loro permessi».[2] Ma Agostino, nel Quarto secolo, ricorda il precetto come qualcosa di superato,

che aveva forse motivo di esistere all'epoca degli apostoli, ma ora non più, tanto che pochi cristiani lo osservano, e quei pochi sono derisi dalla maggioranza dei confratelli. Allo stesso tempo, Agostino tende a minimizzare il valore rituale della proibizione del sangue – per chi ancora la osserva – spiegandola in termini puramente igienici: «Penso che l'uso non abbia consentito il consumo di cadaveri perché si tratta di carni malsane, di animali non macellati ma morti», quindi «non adatti alla salute del corpo, che è la ragione per cui mangiamo».[3] Il discorso così si sposta dal piano oggettivo (il sangue in sé, come "prodotto" proibito) al piano soggettivo (gli effetti del sangue sul corpo di chi lo consuma).

Ma perché gli apostoli avrebbero fatto quella scelta, che lo stesso Agostino definisce «conforme ai tempi, non dolorosa per coloro che la osservavano»? Forse era un modo per non turbare la sensibilità degli ebrei attratti dal messaggio cristiano.[4] Ma ormai si rideva – scrive sempre Agostino – di chi non toccava neppure un tordo, o un piccolo uccellino, se il suo sangue non fosse stato disperso. La volontà di *distanziarsi* dagli ebrei anche in questo caso aveva preso il sopravvento.

Tuttavia, sul piano normativo la regola restava valida. I libri penitenziali dell'alto Medioevo – che descrivono con pedante precisione ogni possibile colpa con la relativa penitenza – ribadiscono per secoli la proibizione di mangiare carni "inquinate dal sangue", o di animali morti soffocati.[5] Un penitenziale irlandese attribuito a Adamman di Iona (inizi secolo Ottavo) è interamente dedicato ai temi alimentari e alla distinzione fra cibi puri e impuri, che richiama la legislazione mosaica; il consumo di bestie non uccise (per esempio, quando un animale è caduto in un precipizio) è consentito solamente se hanno perso tutto il sangue, anche spontaneamente.[6] Altrimenti sono considerate "carogne" e la loro carne non è commestibile. Esplicito il canone sui cervi trovati morti: «Dio proibisce di mangiare la carne col suo sangue». Il penitenziale attribuito a Teodoro di Canterbury, scritto fra Settimo e Ottavo secolo,[7] si rifà agli *Atti degli Apostoli* – e retroattivamente al patto di Dio con Noè – nel proibire il sangue e la carne di animali soffocati:

> Bisogna avvertire i fedeli che nessuno osi mangiare del sangue. Perché all'inizio, quando Dio diede all'uomo il permesso di mangiare carne, leggiamo che il sangue fu interdetto [...]. E questo non solo è proibito, saggiamente, nell'antica legge, ma anche nel Nuovo Testamento.[8]

Un animale trovato ferito ma non morto, spiegano alcuni testi, si può abbattere ritualmente e dare da mangiare ai cani o ai porci, i quali ultimi, a loro volta, si potranno mangiare. In altri casi anche questo è vietato: gli animali domestici, se hanno mangiato la carne di altri animali contaminata dal sangue, non sono più commestibili.[9]

Questo genere di argomenti appare trattato in modi diversi, che esprimono punti di vista particolari: come scrive Dierkens, «ogni penitenziale è opera del suo autore» e non è possibile trarne "regole" di valore generale.[10] Neppure il sangue umano è un tabù assoluto. Che fare se un animale ha incorporato sangue umano? Alcuni penitenziali vietano di mangiarlo, ma altri la pensano diversamente: «i porci che gustano il sangue dell'uomo, si mangino» (Penitenziale di Teodoro). Altri ancora superano il problema con accorgimenti liturgici (cospargere la carne di sale benedetto, spruzzarla con acqua consacrata) o con una "purificazione" affidata alla natura e al tempo: lasciare il porco sotto sale per almeno un anno, prima di mangiarlo.[11]

In un modo o nell'altro, «il sangue è elemento ricorrente nei divieti e ragione di molti di essi».[12] L'incertezza delle norme tradisce un disagio di fondo, un sospetto diffuso: il tema del sangue è particolarmente "sensibile" nella cultura cristiana dell'alto Medioevo. Nonostante ogni possibile eccezione, consumarlo resta un problema. Importante appare anche la considerazione della *volontarietà* (che ancora una volta, e in modo diverso, sposta l'asse del discorso dal piano oggettivo a quello soggettivo): «Se qualcuno mangia del sangue o altre cose impure senza esserne consapevole, non fa nulla; ma se lo sa, deve fare penitenza»; «Se qualcuno volontariamente mangia il sangue degli animali contro il precetto di Dio, deve fare penitenza».[13]

«Il sangue bisogna mangiarlo»

Nel frattempo si moltiplicano i segni di usi contrari. Contrari e, si badi, autorizzati. Nel Settimo secolo Evanzio, abate del monastero di Troclar nella regione albigese, affida a una lettera le sue considerazioni sull'astinenza dal sangue, che giudica inutile. «È venuto a nostra conoscenza» scrive «che nella regione di Saragozza [*Caesaraugusta*] ci sono dei cristiani non ancora istruiti alle pagine sacre, che seguono il

costume degli ebrei». Questi ignoranti «dicono che l'uomo diventa impuro se mangia il sangue di un animale». Ma, prosegue l'abate, «noi insegniamo apertamente ai cristiani che il sangue bisogna mangiarlo», perché è ridicolo pensare che Dio abbia creato la carne pura e abbia reso impuro il sangue, «che alimenta e rende sana la carne».[14] *Bisogna* mangiare il sangue, sostiene il nostro abate. Lo stesso sembrano pensare i vescovi spagnoli a cui, nella seconda metà del secolo Ottavo, papa Adriano I indirizza una pesante lettera di accusa, per la libertà che si sono presi di autorizzare il consumo di sangue, anzi, per averlo esplicitamente incoraggiato:

> Alcuni di voi insegnano che chi non mangia sangue di bestiame o di porco, o animali soffocati, è rustico e ignorante. Noi al contrario insegniamo che se qualcuno sorbisce sangue di bestiame o di porco, o animali soffocati, non solo è estraneo a ogni sapere ma è fuori dell'intelligenza comune, incatenato dal legame della scomunica, e in procinto di cadere nella rete del demonio.[15]

Da queste poche tracce sembra di capire che tra Settimo e Ottavo secolo la proibizione del sangue sia stata rimossa da abati e vescovi locali, mentre il papa di Roma intendeva mantenerla. Non è forse un caso, ha notato Vanessa Rousseau, che la tendenza a liberalizzare quel consumo si manifesti principalmente in Spagna (e nella confinante regione albigese): a iniziare dal 711, anno dell'invasione musulmana della penisola iberica, è qui che i cristiani si confrontano più da vicino con la concorrente fede islamica, accentuando una volontà di *distinzione* che si manifesta anche nei costumi alimentari. Mangiare il sangue è un modo particolarmente efficace per farlo. Ma il segno distintivo vale anche rispetto agli ebrei, con cui, in terra di Spagna, i rapporti sono particolarmente difficili, a causa delle conversioni forzate sistematicamente perseguite dalle autorità cristiane. Perciò il concilio di Toledo del 673, più che combattere gli ebrei in quanto tali, si preoccupa di smascherare gli ebrei cristianizzati (i cosiddetti "marrani") che, privatamente e nascostamente, si mantengono fedeli a pratiche dell'antica religione, tra cui, appunto, l'abominio del sangue.[16] E si sarà notato come lo stesso abate di Troclar, nel condannare l'astinenza dal sangue, lo definisca «costume degli ebrei» da cui i cristiani devono guardarsi.

A livello ufficiale la proibizione rimane anche per i cristiani. Vi è chi cita la lettera ai bulgari di papa Niccolò I, scritta nell'anno 866, come primo indizio dell'abrogazione del divieto. In realtà, la lettera non parla

esplicitamente di sangue.[17] Il pontefice si limita a ricordare che dal tempo di Noè il Signore ha consentito di mangiare carne; ricorda che nella tradizione cristiana non esistono carni "impure"; ribadisce, citando Agostino, che «l'uso degli uomini non ammette di nutrirsi di cadaveri, perché la carne di animali non uccisi [dall'uomo], ma morti [naturalmente], è malsana e inadatta alla salute del corpo, in funzione della quale noi assumiamo il cibo».[18] In sostanza il papa invita a non consumare carni "inquinate" dal sangue: ma la raccomandazione non è legata a tabù religiosi di stampo veterotestamentario, bensì giustificata, come già in Agostino, da considerazioni sociali («l'uso degli uomini») e salutari (l'igiene degli alimenti).

Rispettare la consuetudine

Papa Callisto II, ancora nel 1122 al concilio di Worms, confermò la proibizione per i cristiani di consumare sangue.[19] Ma nella pratica quotidiana (magari supportata, come in Spagna, da esplicite disposizioni delle autorità ecclesiastiche locali) il tabù a poco a poco era scomparso. Almeno tra i cristiani d'Occidente: anche questa accusa comparve tra le polemiche che a metà dell'Undicesimo secolo contrapposero i cristiani di rito greco a quelli di osservanza romana. Una lettera di Michele Cerulario, patriarca di Costantinopoli, indirizzata al vescovo di Trani nel 1053 (l'anno prima della rottura fra "ortodossi" e "cattolici"), rimprovera ai "latini" di trascurare l'astinenza dal sangue: «Voi siete a metà pagani, poiché mangiate animali soffocati, nei quali si trova ancora il sangue. Non sapete che l'anima è nel sangue, e per conseguenza chi mangia il sangue di un animale mangia anche la sua anima?».[20] Nella Chiesa ortodossa, la proibizione rimarrà fino al Diciassettesimo secolo.

La polemica è complessa e difficile da districare, poiché vi si mescolano pratiche e regole, eccezioni e precetti, abusi e norme. La volontà pontificia di mantenersi alle direttive apostoliche (dunque al divieto del sangue) è costantemente alle prese con la necessità di occultare la "radice" veterotestamentaria di quelle direttive. Ma, soprattutto, le regole si scontrano con le pratiche alimentari correnti, che le autorità ecclesiastiche in qualche caso combattono, in altri approvano o esplicitamente incoraggiano. Alla fine, è sempre l'uso a vincere. La legittimazione viene

dalla *consuetudine*, a cui la normativa cristiana non può non adeguarsi, dato il principio di fondo che la sostiene: il consumo del cibo non ha valore in sé, ma solo quello che gli individui (e la società) gli conferiscono.

Una lettera del Nono secolo, scritta a un sovrano carolingio (forse Ludovico il Germanico) da un vescovo o da un abate di cui non conosciamo l'identità, lo spiega in modo esemplare, ed esemplarmente commentato da Alain Dierkens.[21] L'avvio sembra rispondere a un quesito specifico: se gli animali catturati mediante la caccia, l'uccellagione, la pesca siano da ritenere "soffocati" oppure no. Il quesito è di capitale importanza per una società di cacciatori come quella dell'*entourage* carolingio a cui l'autore si rivolge. La risposta è negativa e rassicurante: un animale catturato con l'ausilio di cani da caccia, o di espedienti come i lacci, le reti, il vischio, non si può ritenere "soffocato" perché la cattura, anche se avvenuta utilizzando animali e vari strumenti, in ogni caso è frutto di un'azione deliberata del cacciatore e dunque è responsabilità sua, del suo *exercitio* e della sua *arte*. Non diversamente si ritiene che l'autore di uno scritto non sia il calamo o la penna, ma l'uomo che la usa. Lo stesso vale quando un animale selvatico, inseguito dai cani, per la paura si getta in acqua e muore annegato; o quando, viceversa, un pesce muore fuori dall'acqua; o quando si catturano volatili con gli uccelli predatori. Responsabile diretto o indiretto è sempre l'uomo, e la carne si può consumare. Sul piano logico il ragionamento non è inattaccabile ma, evidentemente, l'esigenza di giustificare il consumo di selvaggina prevale su tutto.

A questo punto, però, l'anonimo estensore della lettera si pone una domanda più generale: che senso ha, ormai, porsi problemi di questo genere? Nei primi tempi della Chiesa, per non urtare la sensibilità degli ebrei osservanti e non dissuaderli dal convertirsi, certe prescrizioni tipiche della loro tradizione erano state mantenute. Riprendendo motivazioni già suggerite da Agostino e da altri, il nostro autore osserva che giustamente gli apostoli mantennero quelle proibizioni – o meglio, rovesciando il discorso, «*permisero* di astenersi dalla carne soffocata» ovvero dal sangue degli animali. Ma ora non ce n'è più bisogno ed è un gesto di *carità* – il termine latino *caritas* si declina qui nel senso del "rispetto", della comprensione, della condivisione degli usi sociali – accettare ciò che è diventato *consuetudine*. Da evitare è solamente ciò che la consuetudine proibisce. «Se vedo uno che mangia questo e quello in spregio all'uso, lo condannerò e rifuggirò dal farlo. Noi sappiamo che tutto è buono, ma accondiscendiamo

alla consuetudine dei molti, e cediamo all'uso.»[22] Noi *cediamo all'uso*. La medesima espressione, e il medesimo concetto, utilizzati da papa Niccolò nella lettera ai bulgari.

Conclude Dierkens: gusti e disgusti, nella tradizione cristiana, non sono legati prioritariamente a norme di origine religiosa, ma nascono dall'adattamento di queste regole agli usi socialmente condivisi, frutto di atteggiamenti culturali e psicologici.

Il sangue e il grasso

Rousseau ha osservato che l'abrogazione dell'interdetto del sangue, affermatasi faticosamente nel corso del primo millennio, sembra procedere in parallelo con la sistemazione e la progressiva *mise en place* del calendario alimentare liturgico, con la sua fondamentale distinzione fra periodi "di grasso" e "di magro", ossia periodi in cui il consumo di carne è, rispettivamente, lecito e illecito.[23] Forse – ipotizza Rousseau – in questo lungo periodo di incertezza il consumo di sangue fu consentito in modo saltuario, analogamente a quanto si faceva per la carne. E a un certo punto l'idea del sangue sarebbe stata completamente "rilevata" da quella del grasso, a sua volta identificato come elemento costitutivo, "essenza vitale" della carne. Quasi una sorta di *sostituzione*: «La proibizione periodica del grasso sarebbe una traccia della proibizione mosaica del sangue?». Congettura suggestiva, anche se la cronologia è sfasata: la normativa quaresimale e il calendario delle astinenze si affermano a iniziare dal Quarto secolo, mentre la proibizione del sangue (pur essendo ideologicamente superata già a quell'epoca, a sentire Agostino) continua per secoli a essere ribadita almeno su un piano di principio. Tuttavia è indubbio che le nozioni di *sangue* e di *grasso* possiedono una certa affinità, in quanto sostanze "costitutive" di ciò che possiamo qualificare come carne.[24]

Il sangue in cucina

Bisogna attendere gli ultimi secoli del Medioevo, che in diversi Paesi europei vedono riaffiorare i libri di cucina nella documentazione d'archivio, per trovare vere e proprie ricette che utilizzano come ingrediente il sangue

animale. La salsiccia di interiora condite col sangue di maiale, che i francesi chiamano *boudin*, è presente sul mercato almeno dal Tredicesimo secolo, come mostra il *Libro dei mestieri* di Étienne Boileau. A questo termine (legato forse a un antico *bode*, ventre, o a *boele*, trippa) si apparenta l'inglese *pudding* che inizialmente designava la "salsiccia al sangue", prima di assumere significati diversi e più ampi, andando a indicare impasti e pasticci vari, anche in declinazione dolce.[25]

Il *Mesnagier de Paris*, manuale di economia domestica (con una parte consistente di pratica culinaria) scritto verso il 1393 da un borghese parigino, spiega il procedimento per confezionare un buon *boudin*: per prima cosa, «raccogliere del sangue di maiale in una bacinella, o padella». Poi si mescoleranno le interiora e il grasso del porco, delle cipolle schiacciate, sale, zenzero, chiodi di garofano, pepe, il tutto mescolato al sangue. Seguono altre due ricette di *boudins*, una delle quali con sangue d'oca.[26] Il sangue compare come ingrediente base anche nel piatto di lepre detto *boussac*[27] e nella lampreda in salsa al sangue.[28] Dicevamo del transfert concettuale fra sangue e grasso: in quest'ultima ricetta è esplicitato in modo suggestivo. Prescrive infatti il *Mesnagier*: «Fate colare il sangue [della lampreda] nel piatto, e conservate questo sangue, perché è il grasso».[29] Anche la ricetta di spalla di montone compresa nel *Fait de cuisine* di Maître Chiquart, cuoco alla corte dei Savoia agli inizi del Quindicesimo secolo, prevede una salsa al sangue, raccolto mentre cola durante la cottura e mescolato a brodo di bue.[30]

Fra i ricettari italiani dello stesso periodo, il cosiddetto "Anonimo toscano" utilizza il sangue come addensante della salsa per guarnire una vivanda di fegatelli detta *zeunia*:

> Quando tu occidi polli, colombi o altri uccelli, *riserva il sangue* e li fegatelli: poi, smembrati, li friggi con le cipolle e col lardo, giuntovi dentro origano secco, bene pestato, distemperato con vino: poi *togli il sangue* de li predetti, e i fegatelli con uno poco di pane brusticato, e pesta forte, e distempera con aceto e vino, e colora sottilmente, e poni a bullire coi detti uccelli, aggiuntovi dentro del pepe competentemente [...] e mangia.[31]

Sull'uso del sangue di maiale – decisamente il più impiegato nella cucina europea di età medievale e moderna – si diffonde Laurent Joubert, medico francese del Cinquecento, sottolineando la dimensione *sociale*, oltre che gastronomica, della complessa operazione, che si svolge subito dopo l'uccisione dell'animale nella stagione fredda, conveniente sia per una

migliore conservazione del sangue, sia per le sue qualità nutritive, dato che "riscalda" gli umori corporei. Per la verità Joubert prende le distanze da certe pratiche ed «errori popolari», come li chiama nel titolo dell'opera, e tutto sommato consiglia di astenersi dal sangue – per motivi igienici. Tuttavia descrive con dovizia di particolari la festa che accompagna l'uccisione del porco nei villaggi contadini, i valori di cordialità, amicizia, solidarietà sociale che l'occasione stimola e rafforza. «Il sangue di maiale gode dei più grandi onori, si condivide e si offre agli amici più prossimi sotto forma di sanguinacci. Il popolo osserva da lungo tempo questo costume [...] e ne ha fatto il simbolo della benevolenza e dell'amicizia: poiché ce n'è tanto, se ne vuole far parte agli altri.» Ma è il sangue stesso – come i sanguinacci che con esso si preparano – a significare cordialità, affetto, calore. «Quando si offre del sangue, si vuol dare un segno di amicizia.» Per conservarlo si fa di tutto: «Vi si mette del sale, del timo, del serpillo; alcuni vi aggiungono del finocchio, altri usano la maggiorana, il prezzemolo, l'issopo e altre erbe minute, di buon profumo. Solo si evita la santoreggia perché il popolo falsamente ritiene [finalmente un "errore popolare"!] che possa impedire al sangue di ispessire quando si cuoce, visto che la si dà ai malati per sciogliere il sangue rappreso». Non si dimentica il grasso, perché i sanguinacci, «se non sono grassi, sono malsani». In ogni caso dai *boudins* sarebbe meglio astenersi, o mangiarne con cautela, e comunque presto, non più di un giorno o due dopo che sono stati fatti. Sicuramente è anche per questo – conclude Joubert, riconoscendo, al di là degli "errori", una profonda saggezza alle pratiche popolari – che si usa distribuirli fra parenti e amici; metterli da parte per sé sarebbe oltremodo pericoloso, oltre che socialmente riprovevole.[32]

Insomma la "festa del porco" è diventata la festa per eccellenza della società contadina – e, per tanti motivi, della società *cristiana*, unica fra le comunità del Libro a riconoscersi nel consumo di sangue, e di maiale.

5

Un protagonista inatteso

Perché al beato Antonio sia associato un porco, io non lo so.

MARTÍN DEL RÍO,
Disquisitionum magicarum libri sex (1599-1600)

Il pane e il vino, valori alimentari per eccellenza della tradizione romana, transitarono nella cultura cristiana per una sorta di analogia simbolica e per l'effettiva continuità culturale fra romanità e cristianesimo. Motivi di tutt'altra natura portarono a includere un animale, il maiale, fra i segni caratteristici della nuova religione. Tale "promozione" si svolse sotto il segno della *diversità*, dal momento in cui il cristianesimo si staccò dalla tradizione ebraica e, successivamente, ebbe a confrontarsi con il mondo islamico. Privo di tabù alimentari e disponibile per principio ad accogliere gli usi correnti, il cristianesimo medievale si trovò immerso in una "cultura del maiale" che di fatto diventò, certo in modo inatteso, un ulteriore elemento di identità religiosa.

Il porcello pasquale

L'Ultima Cena di Gesù con gli apostoli si svolge nel periodo pasquale, che i vangeli chiamano «degli azzimi»[1] perché la tradizione ebraica esclude il pane lievitato nei giorni precedenti la Pasqua (*Pesah*). Nella cena rituale della Pasqua ebraica (*seder*)[2] è protagonista l'agnello sacrificale, che anche nella tradizione cristiana rimarrà un simbolo importante della festa, conservata con un significato nuovo: non più memoria dell'esodo, la fuga degli ebrei dall'Egitto, ma celebrazione del Cristo risorto. Nel racconto dei vangeli, la Cena fonda il rito eucaristico ed è in questo modo che l'iconografia cristiana la rappresenterà,[3] dissimulando la sua matrice

ebraica. Il pane e il vino ne saranno i segni principali. In qualche caso si aggiungerà l'agnello, rivisitato in chiave cristiana come simbolo di Cristo e del suo sacrificio "universale". Spesso, però, al posto dell'agnello comparirà il pesce, anche questo un simbolo cristologico fin dai primordi del cristianesimo.[4]

Il pesce come cibo dell'Ultima Cena è tipico dell'iconografia cristiana. Così lo sono altre presenze, incompatibili con la tradizione ebraica poiché rappresentano cibi che le leggi mosaiche proibiscono: per esempio i gamberi, esclusi con tutti i crostacei dalla dieta ebraica.[5] Si aggiungono frutti e verdure di vario genere, talora con valore simbolico, talora, forse, riferiti a valori alimentari "locali".[6]

L'elemento di maggiore novità è il maiale, che nel Medioevo prende spesso il posto dell'agnello sulla tavola pasquale: nell'Europa cristiana sarà il suo principale sostituto, il *segno* di una cristianizzazione che non esclude fenomeni di ibridazione. «Nelle regioni in cui la festa di Pasqua non si concepisce senza agnello» scrive Claudine Fabre-Vassas, riferendo di usi giunti fino ai giorni nostri, il suo consumo può essere «accoppiato a quello del maiale», comprendendo magari l'uso del sangue, che gli ebrei rifiutano: così nel «costume calabrese di uccidere a Pasqua un agnello e di preparare, col suo sangue, un sanguinaccio imbottato in trippe di maiale messe da parte per la circostanza».[7] Una serie di pratiche rituali, attestate fin dal Medioevo e diffuse in tutta Europa, dalle regioni mediterranee a quelle continentali, sovrappongono il maiale all'agnello come oggetto sacrificale.[8] E se a Pasqua il maiale si mangia fresco, mentre per tutto l'anno si consumano salumi e salsicce, è per meglio suggerire l'idea di un "ritorno" che in qualche modo simboleggia la resurrezione di Cristo.[9] A queste tradizioni, tuttora presenti nel folklore locale, si affiancano attestazioni iconografiche risalenti al Medioevo, come quella dell'affresco (Quindicesimo secolo) sul soffitto della chiesa di Santa Maria a Helsingør, Danimarca, dove la Cena di Cristo con gli apostoli è imbandita attorno a un maiale con le zanne in bella mostra.

Un valore medievale

Nella legislazione alimentare ebraica il maiale era uno dei tanti animali di cui si proibiva il consumo. Tale proibizione, tuttavia, e il "rovesciamento" a

cui essa andò soggetta nella tradizione cristiana, assunsero una rilevanza speciale nel contesto produttivo, sociale e culturale del Medioevo europeo, che proprio a questo animale e alla sua carne assegnava un ruolo nutritivo di assoluta importanza.

Anche in questo caso – come per il pane e per il vino – non si trattava di una novità assoluta. Il maiale aveva un ruolo anche nella dieta delle antiche popolazioni mediterranee (che, tuttavia, prediligevano le carni ovine).[10] In ogni caso, lo "statuto" del maiale si rafforza dal Terzo-Quarto secolo in poi, quando la cultura alimentare romano-ellenistica si incrocia con quella dei "barbari", che a poco a poco entrano nell'impero contribuendo in maniera decisiva alla definizione di un nuovo clima culturale – un clima, per così dire, "romano-barbarico" – che mostra i suoi effetti anche sul piano dei valori alimentari. Il maiale era protagonista assoluto nella cultura "barbarica". Nel Medioevo esso diventa il perno di un sistema produttivo e di un modello alimentare che in buona parte è nuovo, perché diffonde e generalizza standard di valutazione e criteri di scelta – primo fra tutti, la valorizzazione del bosco e degli incolti adibiti a pascolo – che Greci e Romani tendevano a confinare nell'area dell'inciviltà.[11] Quando, nell'alto Medioevo, i boschi cominciano a essere "misurati" in maiali,[12] ci accorgiamo che qualcosa è cambiato nella definizione delle priorità economiche e nel modo di *pensare* gli spazi produttivi.

Nel frattempo accade quel che sappiamo: al di là della sua vocazione a frequentare i boschi, della sua attitudine a garantire risorse conservabili (requisito primario dell'economia contadina),[13] il maiale diventa anche un segno di appartenenza religiosa poiché differenzia il cristiano dall'ebreo e (più tardi) dal musulmano. Mangiare carne di maiale, a questo punto, non è più solamente un affare nutrizionale. Il "buono da pensare" si è amplificato, dando al "buono da mangiare" prospettive inattese.

Il cristianesimo è la religione del pane e del vino, ma il buon cristiano si distinguerà anche per il fatto di mangiare carne di maiale. «I cristiani non imiteranno gli ebrei quanto all'astinenza da certi cibi, e mangeranno anche il maiale» prescrive, nel 341, il concilio di Antiochia.[14]

Il santo del maiale

Che ci fa un porcello ai piedi di sant'Antonio abate?

Se lo chiedevano i teologi di età moderna, di fronte a immagini medievali di cui non capivano il significato. Antonio vi era raffigurato con una serie di attributi (il bastone a forma di T, la campanella, il fuoco, uno o più maiali accucciati ai piedi) la cui funzione simbolica non risultava affatto chiara. Sullo scorcio del Sedicesimo secolo il gesuita spagnolo Martín del Río, commentando un trattato sugli esorcismi dello svizzero Felix Hemmerlin, in particolare un passo sulla devozione popolare verso sant'Antonio, osservava desolato: «Perché al beato Antonio sia associato un porco, io non lo so».[15]

Con quella associazione, in effetti, Antonio c'entrava poco, anzi nulla. Nato in Egitto verso il 250 da una ricca famiglia copta, decise di abbandonare il "mondo" e di farsi eremita nel deserto, inaugurando uno stile di vita che fra Terzo e Quarto secolo fu imitato da molti. Nelle biografie del santo – da quella di Atanasio, scritta subito dopo la morte, alla cosiddetta "Leggenda di Patras", dove per la prima volta Antonio è rappresentato come "abate" di un'improbabile comunità monastica, ad altre leggende e rielaborazioni fatte nei secoli successivi – nulla consente di connettere la sua figura al maiale, se non l'episodio di guarigione di un porcellino malato, riferito a metà del Quattordicesimo secolo in un testo di Alfonso Buenhombre. Ma a quel tempo le raffigurazioni di Antonio col maiale avevano già cominciato a diffondersi in Europa, sicché è lecito pensare che queste stesse immagini potessero aver generato la leggenda di Alfonso (e non viceversa).[16]

L'enigma non si risolve pensando ad Antonio, le cui spoglie, traslate dall'Egitto a Costantinopoli, alla fine dell'Undicesimo secolo finirono in Provenza, custodite dalla congregazione ospedaliera di Saint-Antoine nei pressi di Vienne. Fu questa comunità a "rilanciare" la figura di Antonio e a collegarla – indirettamente – con il maiale. Gli antoniani infatti godevano di uno speciale privilegio: potevano allevare maiali in città, contravvenendo alle norme usuali. Ciò perché i maiali servivano a nutrire gli ammalati e anche, e soprattutto, perché in qualche modo entravano nella terapia di quello che fu chiamato "fuoco di sant'Antonio", una forma di malattia cutanea simile all'ergotismo, dovuta probabilmente a forme di intossicazione alimentare. Gli antoniani, specializzati in questo genere di cure, utilizzavano il lardo di maiale come eccipiente per preparare il "balsamo di sant'Antonio", un unguento medicamentoso e dai poteri straordinari (la cui ricetta era tenuta rigorosamente segreta, assicurando agli

antoniani l'esclusiva della cura) che serviva a medicare le piaghe di quanti erano colpiti dalla malattia. «In questo modo il maiale si caratterizzava davvero come il fulcro non solo dell'economia antoniana, ma anche della loro vita istituzionale e ospedaliera, vero e proprio animale identitario per i canonici.»[17] Il cosiddetto "privilegio del porco" è citato nel 1297 come «antica e provata consuetudine» in una bolla di papa Bonifacio VIII a favore degli antoniani. Forti della concessione papale, essi si insediavano nelle principali città e mettevano sotto "pubblica protezione" i loro animali, contraddistinti da un'apposita campanella.[18] La campanella, il fuoco, il maiale: gli elementi ci sono tutti, assieme al bastone da eremita.

In questo modo si crea, fra Tredicesimo e Quattordicesimo secolo, l'immagine di un santo che protegge gli animali. Dapprima solo i maiali, poi tutti gli animali domestici: l'effigie di Antonio circondato da una folla di bestie compare in epoca moderna, e fino ai nostri giorni, all'ingresso di molte stalle. A livello popolare e folklorico il collegamento si conserva e si rafforza, ampliando il suo significato originario e costruendo, a poco a poco, l'identikit di un santo "contadino" alleato prezioso dei lavoratori delle campagne.[19] Non così nella riflessione dei teologi, che smarriscono presto il contatto con questa vicenda, complice la crisi – a iniziare dal Sedicesimo secolo – dell'ordine antoniano e della sua vocazione ospedaliera e terapeutica. Da parte della cultura dotta, il maiale sarà semmai interpretato come figura demoniaca, simbolo delle tentazioni contro cui Antonio dovette combattere duramente, senza mai soccombere. Ma basta osservare l'aspetto degli animali raffigurati in compagnia del santo per capire la forzatura di queste interpretazioni.[20] Sono figure docili e affettuose, che ricambiano con dolcezza la protezione dell'eremita.

In questo modo il maiale ha avuto il suo santo. In questa forma è entrato in numerose chiese, raffigurato in tavole e affreschi, più tardi in santini devozionali. Non è l'unico animale ritratto nei luoghi sacri della religione cristiana; ma è uno dei pochi a non comparirvi in veste "altra", quale simbolo di una virtù, di un vizio, di una vicenda biblica o agiografica. Il porcello di sant'Antonio è un porcello e basta, rappresenta solo se stesso. La sua identità "cristiana" ne esce rafforzata.

Seconda parte

Le regole ritrovate

6

L’invenzione della Quaresima

> Per quanto riguarda la scelta degli alimenti, il nostro fardello è ben più pesante di quanto non lo fu per gli ebrei! Costoro avevano il diritto di consumare ciò che c’è di meglio fra tutte le specie di pesci, quadrupedi e volatili. A noi tutte le carni sono proibite per buona parte dell’anno.
>
> ERASMO DA ROTTERDAM,
> *Lettera al reverendo padre Christophe, vescovo di Basilea* (21 aprile 1532)

Al tempo del granduca Ferdinando II, un inquisitore girava per le strade di Firenze nelle giornate di venerdì, per accertarsi, dall’odore, se qualcuno avesse mangiato carne contravvenendo ai precetti della Chiesa.[1] Siamo a metà del Seicento e la Chiesa cattolica, provata ma rafforzata dal conflitto con il mondo protestante, ha irrigidito in forme quasi parossistiche la sua volontà di controllo sui comportamenti privati.

L’astinenza dalla carne, a cui il monachesimo medievale aveva dato un valore distintivo come scelta individuale e come pratica collettiva, era uscita ben presto dall’ambito elitario in cui era stata concepita, per essere imposta a tutti i fedeli come regola di vita, sia pur ridimensionata sul piano quantitativo e qualitativo. In questo modo, il modello monastico era diventato uno standard di riferimento per l’intera comunità cristiana.

Un nuovo calendario alimentare

Fin dal Quarto secolo, le autorità ecclesiastiche prescrissero l’astinenza dai prodotti animali (carne, pesce, uova, latticini) come obbligo generale che ogni fedele era tenuto a osservare in giorni e periodi precisamente definiti: il mercoledì e il venerdì di ogni settimana (previsti come giorni di astinenza già nella *Didaché*, un testo del Primo-Secondo secolo);[2] le vigilie di importanti festività; le cosiddette “quattro Tempora” che scandivano le

quattro stagioni dell'anno, in corrispondenza dei solstizi e degli equinozi; poi soprattutto la Quaresima, i quaranta giorni precedenti la Pasqua, memoria del digiuno di Gesù nel deserto[3] e, prima ancora, di Mosè sul Sinai.[4] Anche dal punto di vista meramente quantitativo, il fenomeno è imponente: l'astinenza, a conti fatti, era prevista per oltre un terzo dell'anno, fino a 150-160 giorni secondo gli usi locali. Ferma restando la varietà di situazioni, col passare del tempo si osserva una crescente tolleranza per il pesce, le uova e i latticini, che rimangono esclusi, assieme alla carne, solo nei giorni di astinenza stretta. Infatti l'alternanza fra giorni "grassi" e "magri", destinati rispettivamente al consumo e all'astinenza dai prodotti animali, col tempo si complica e si diversifica in una duplice nozione di "magro": più rigorosa l'una, più elastica l'altra. In ogni caso, il nuovo calendario alimentare (legato a quello liturgico) si sovrappone ai ritmi "naturali" delle stagioni, talvolta in modo artificioso, talvolta adeguandosi a quegli stessi ritmi, come nel caso delle "Tempora" equinoziali e solstiziali o della stessa Pasqua, fissata secondo il calendario lunare. Fu questo uno dei modi più efficaci, e più concreti, con cui la precettistica cristiana influì sulle abitudini sociali, instaurando nella cultura europea modelli alimentari omogenei, stili di comportamento condivisi. A queste pratiche "qualitative" si affiancava l'obbligo del digiuno (su cui torneremo nel prossimo capitolo) ossia la riduzione dei pasti quotidiani da due a uno solo, da consumare al tramonto.

La pratica dell'astinenza, nel momento in cui fu imposta a tutti, assunse un valore diverso (*anche* un valore diverso) da quello penitenziale che l'aveva originariamente connotata, configurandosi piuttosto come "segno" di appartenenza culturale, come collante di un'identità non solo religiosa ma in senso lato sociale, e politica. Quando Carlo Magno ordina la cristianizzazione forzata dei Sassoni che vivono a est del Reno, decretando la pena di morte per quanti non osservano il precetto quaresimale,[5] non sta certo pensando di sottoporli a una pratica di penitenza ma semplicemente di assoggettarli, costringendoli a un gesto di conformismo sociale.

In presenza o in assenza, la carne è al centro delle attenzioni alimentari dei cristiani. Il primo dovere di chi fa cucina, per pratica domestica o per professione, è – e rimane per secoli – scegliere il cibo in base al giorno della settimana o al periodo dell'anno. Anche i ricettari, fino al Diciassettesimo secolo e oltre, sono organizzati secondo questo criterio e propongono, nelle singole ricette e nella distribuzione generale della

materia, una distinzione primaria fra preparazioni di magro e di grasso, con o senza carne, con o senza grassi animali. Da queste regole dipende anche l'andamento del mercato, giacché in periodo quaresimale, o nei giorni di astinenza, è proibito vendere carne.

Sul piano gastronomico, la diffusione del calendario alimentare cristiano implica la fortuna, per certi versi impensata, dei cibi alternativi alla carne: verdure ovviamente, e legumi, e preparazioni a base di cereali (il successo della pasta, a iniziare dal Medioevo, è legato anche alla sua inclusione fra le vivande "di magro"); e poi il formaggio, le uova e soprattutto il pesce, dal momento in cui – molto presto – esso viene ammesso in sostituzione della carne e anzi diventa, in qualche modo, un vero e proprio simbolo del "vitto quaresimale". Non per nulla in alcune città europee (per esempio Firenze) è una sola società commerciale, una sola "arte" a gestire, alternativamente, la vendita della carne o del pesce.[6] La divisione di ruoli è netta: la "battaglia" fra carne e pesce, Carnevale e Quaresima è un'invenzione letteraria (diffusa a iniziare dal Tredicesimo secolo) che cela una profonda complementarietà fra consumo di carne e consumo di pesce, opposti ma "cavallerescamente" alternati nel corso dell'anno.[7]

Lo "statuto" del pesce

La vicenda del pesce è istruttiva perché ci mostra come un obbligo religioso possa influire non solo sui modelli alimentari e produttivi, ma anche sull'immagine, sullo "statuto sociale" (per dirla con Flandrin)[8] dei prodotti, che non sono mai solamente oggetti nutrizionali, ma sempre anche "soggetti" dotati di una loro personalità.

Non fu una vicenda lineare. Nei primi secoli del cristianesimo anche il pesce fu escluso dalla dieta quaresimale; poi si fece strada un atteggiamento di tacita tolleranza, che non lo vietava ma neppure lo prescriveva; dal Nono-Decimo secolo non vi furono più dubbi nell'ammettere la liceità di quel consumo durante i giorni di astinenza.[9] Rimasero però esclusi i cosiddetti "pesci grassi", cioè gli animali marini di grandi dimensioni, come balene e delfini (che a dire il vero non sono neppure pesci) la cui polpa appariva troppo simile alla carne degli animali terrestri, forse soprattutto per l'abbondanza di sangue. A parte tali eccezioni, il pesce – e tutto ciò che nasceva e viveva nell'acqua – assunse da allora, in modo inequivocabile, la

fisionomia di alimento "magro": diventò il simbolo della dieta monastica e della rinuncia quaresimale; la sua opposizione alla carne, inizialmente sfumata, se non addirittura negata, si definì in modo sempre più chiaro. La preparazione delle ricette e la composizione dei menù si orientarono nell'uno o nell'altro senso, evitando in linea di principio le contaminazioni. Una salsa a base di carne e di pesce, come il *minutal* della cucina romana antica,[10] nel Medioevo diventò difficilmente concepibile, così come l'uso di abbinare piatti di carne e di pesce nel medesimo pasto. Pratiche certo non proibite, ma estranee a un clima culturale che conferiva agli alimenti una straordinaria carica simbolica, opponendo gli uni agli altri come portatori di significati antitetici.

Al valore simbolico si aggiungeranno considerazioni di natura medico-sanitaria: il trattato *De gli errori popolari d'Italia* di Scipione Mercurio (1603) definisce un «errore», dal punto di vista dietetico, mescolare carne e pesce, giacché «essendo il pesce escrementoso, freddo, umido e di pochissimo nutrimento [...] può corromper gli altri cibi che sono nello stomaco, sì che mangiandosi in compagnia della carne, quella non digerendosi facilmente e presto come il pesce, è forza che si corrompa alla corruzion del pesce».[11] Il medico romano peraltro osserva come questo «errore» contravvenga alla stessa saggezza popolare, giacché molto a proposito dice il proverbio: «Chi mangia carne e pesce, la vita gli rincresce».

A questo insieme di suggestioni si dovettero, paradossalmente, sia il successo "forzato" del pesce, sia la caduta d'immagine a cui esso andò incontro nel Medioevo, rispetto al prestigio di cui godeva nella cultura gastronomica antica. Il pesce infatti si caricò di valori penitenziali, fu assunto a simbolo di una "leggerezza" – fisiologica e metaforica – troppo lontana dai desideri dei più. Quali meriti poi vi fossero nell'astenersi da un cibo tutto sommato comune e usuale come la carne, atteggiandosi a penitenti mentre si allestiva un costoso e raffinato banchetto a base di pesce, era questione di sostanza più che di forma e, nel Medioevo, non furono in molti a porsela. Lo fece nel Dodicesimo secolo Pietro Abelardo, definendo ipocrita quel modo di procedere e consigliando alla cara Eloisa, e alle monache del Paracleto, di optare per un regime alimentare effettivamente semplice, basato su un moderato consumo di carne anziché su derrate costose e difficili da trovare.[12]

Bisogna aspettare qualche secolo perché i progressi nei metodi di conservazione consentano al pesce di diventare un alimento davvero "comune". Nel Dodicesimo secolo si comincia a commercializzare l'aringa (salata) del Baltico, su cui si costruirà la fortuna della Lega anseatica e dei pescatori olandesi. Parallelamente si sviluppa nelle regioni interne l'industria delle carpe salate o essiccate, fiorente nel bacino del Danubio e particolarmente in Boemia; altrove si allevano lucci e trote, salmoni e storioni, oggetto di commercio soprattutto da parte dei mercanti veneziani e genovesi. Dalla fine del Quattrocento entra in campo un nuovo protagonista, che a poco a poco scalzerà i concorrenti: il merluzzo, catturato da secoli nelle acque dell'oceano ma scovato, ora, in quantità praticamente inesauribile sui banchi di Terranova. Stoccafisso e baccalà diventano una presenza assidua nella cucina popolare degli europei. Senza gli obblighi quaresimali, le dimensioni del fenomeno sarebbero state sicuramente diverse.

Nella medesima ottica si sviluppa nel Medioevo la cultura delle uova e dei formaggi, ammessi come sostituti della carne nei giorni di vigilia e di astinenza infrasettimanale, e più tardi (a iniziare dal Quattordicesimo-Quindicesimo secolo) anche in certi giorni del periodo quaresimale. Se il pesce subisce una diminuzione d'immagine in seguito alla sua inclusione tra i cibi di magro, per le uova e i formaggi accade il contrario: tradizionalmente caratterizzati da un'immagine "povera", confinati nell'ambito della cultura contadina, tali prodotti a poco a poco si conquistano uno spazio anche sulle tavole ricche e nella gastronomia fine. I centri monastici hanno – non a caso – un peso importante nella vicenda. La passione dei monaci per le uova, e la loro capacità di inventare i più diversi modi per prepararle e valorizzarle, sono stigmatizzate nel Dodicesimo secolo da Bernardo di Chiaravalle, che ritiene eccessive queste attenzioni.[13] Quanto ai formaggi, sono spesso i monasteri a stimolare l'invenzione di prodotti di qualità, adatti non solo al consumo interno ma anche al mercato e al pubblico più esigente.[14] «Sarebbe possibile citare qualche formaggio di pregio che non sia monastico nelle sue lontane origini?» si è chiesto Léo Moulin.[15]

Regole ed eccezioni

Quanto all'olio, che per molti giorni dell'anno doveva sostituire il lardo come fondo di cottura o come condimento, l'integrazione forzata delle abitudini alimentari tra i Paesi dell'Europa cristiana rimaneva imperfetta e non senza problemi, poiché solo il lardo faceva effettivamente parte dell'uso comune, mentre l'olio, soprattutto d'oliva, restava un prodotto di élite, difficilmente procurabile – se non ricorrendo a costose importazioni – al di fuori delle zone, tutto sommato ristrette, in cui si coltivava l'ulivo. Come si risolveva, allora, il problema dell'astinenza quaresimale?

Una possibile soluzione era ricorrere a oli vegetali diversi da quello di oliva: in effetti, la produzione di olio di noce o di semi, assolutamente marginale nella tradizione romana, conosce nel Medioevo un notevole sviluppo.[16] Lo stesso lardo – incredibile a dirsi – fu "trasformato" in grasso vegetale, deprivato, con un acrobatico virtuosismo lessicale, della sua natura animale: il concilio di Aquisgrana dell'816, non senza un evidente sforzo retorico, consentì ai monaci della Gallia l'impiego in Quaresima dell'*oleum lardinum*, il lardo sciolto a mo' di olio, «dato che i franchi non hanno olio d'oliva».[17] Più tardi, un'analoga concessione fu fatta al re di Francia da una bolla di Gregorio XI,[18] mentre gli spagnoli furono autorizzati all'uso dello strutto con la cosiddetta bolla *cruzada.*[19]

Ma, soprattutto, fu il burro a essere ammesso come alternativa all'olio nei giorni di magro. Indizi in tal senso appaiono già nell'alto Medioevo (in un capitolare di Carlo Magno il *butirum* è registrato tra i prodotti «quaresimali» confezionati o raccolti nelle aziende regie)[20] ma soprattutto dal Quattordicesimo secolo in avanti (concilio di Angers, 1365) in maniera sempre più generale. Una tradizione forse leggendaria vuole che la costruzione della "Torre del burro" a Rouen sia stata finanziata col denaro dei cittadini che acquistavano l'autorizzazione a mangiare burro in Quaresima.[21] Documentato è, invece, il privilegio perpetuo che la duchessa Anna di Bretagna ottenne per sé e per i suoi familiari nel 1491, e poco più tardi per tutti i sudditi.[22] Insomma, nonostante ogni possibile forma di omologazione culturale, neppure la normativa ecclesiastica aveva potuto sottrarsi dal riconoscere l'evidenza delle realtà produttive, la diversità delle tradizioni e dei gusti alimentari. L'immagine del cardinale d'Aragona che, in viaggio nel 1516 per i Paesi Bassi, si fa accompagnare dal proprio cuoco ben rifornito di una scorta di olio d'oliva[23] pare fatta apposta per ricordarci che le consuetudini alimentari e le «strutture del gusto», come le chiamò Jean-Louis Flandrin, sono una realtà storica piuttosto tenace.

L'aumento del consumo di burro sollecitò mutamenti economici di rilievo, come lo sviluppo della zootecnia e la rinnovata attenzione agli animali da latte. Nel corso di tali vicende lo "statuto" del prodotto cambiò, in modo analogo a quanto era accaduto per il formaggio: se in età antica e agli inizi del Medioevo il burro era stato un prodotto "povero" a prevalente destinazione popolare, un po' alla volta si nobilitò e, forte della nuova immagine, fece breccia anche negli usi alimentari di regioni tradizionalmente affezionate all'olio d'oliva, come l'Italia, che lo accolse già a partire dal Quattrocento.[24] Affermatosi inizialmente come sostituto dell'olio, dunque legato alla cucina di magro, il burro dal Diciassettesimo secolo conquistò anche il regno della carne, sottraendosi al suo *imprint* quaresimale e sposandosi con le novità di una cucina che, in quel periodo, abbandonando i sapori contrastati e speziati tipici del Medioevo e del Rinascimento, mostrava una nuova predilezione per i sapori morbidi e delicati.[25]

Tutto ciò mostra con chiarezza che la "cucina di magro" non era necessariamente una cucina di penitenza. Al contrario: la necessità di sostituire la carne produsse, non paradossalmente, attenzioni gastronomiche nuove, volte alla valorizzazione dei prodotti alternativi. E ciò non solo nella società laica, ma anche in ambito ecclesiastico e monastico. Lo stesso tema delle "dispense", concesse con crescente larghezza dai vescovi locali e dal pontefice, ci fa capire come l'astinenza dalla carne, una volta divenuta obbligo universale, fosse percepita soprattutto come una pratica di conformismo religioso e di controllo sociale. In cambio di opere pie o di congrui esborsi di denaro l'obbligo di astinenza poteva essere riscattato, o trasferito ad altri (esattamente come, nell'alto Medioevo, c'era la possibilità di far scontare ad altri le penitenze previste dai libri penitenziali).[26] Anche questo fu motivo di scandalo e favorì il clima di malcontento nei confronti della Chiesa di Roma, su cui nel Cinquecento si innestò la Riforma protestante.

La Riforma in cucina

Già Erasmo aveva sostenuto, in modo ironico e leggero, e senza rompere con l'istituzione ecclesiastica, la necessità di superare le regole del "vitto quaresimale". Il dottissimo e divertente "colloquio" *Del mangiar pesce* ha

come oggetto di discussione le possibili conseguenze dell'abolizione della Quaresima: il macellaio irride il pescivendolo, preconizzando che non venderà più nulla; il pescivendolo sostiene che, al contrario, una volta aboliti gli obblighi di astinenza il pesce non sarà più connotato da un'immagine penitenziale e sarà acquistato e consumato con maggior piacere.[27]

I capi del movimento riformatore prenderanno di petto l'argomento, individuando nelle regole quaresimali e nel calendario dietetico uno dei simboli principali del potere, dello strapotere e degli abusi "romani". A Zurigo, nella primavera del 1522, Zwingli prese le difese di un tipografo che era stato sorpreso a mangiare salsicce con i suoi operai in periodo di Quaresima, senza aver pagato la dovuta licenza: egli aveva tentato di giustificarsi chiamando in causa un lavoro da portare a termine, e la necessità di nutrirsi più del solito, ma era stato pesantemente multato dai magistrati cittadini. Nel sermone domenicale del 16 aprile, Zwingli sostenne che non per motivi di necessità, ma perché questo era il messaggio evangelico non si doveva far conto di ciò che un buon cristiano mangiasse. Fu in questo modo – attorno a un piatto di salsicce – che prese avvio la Riforma in Svizzera.[28]

Altrettanto netta fu la condanna di Lutero: «Come il padre dice alla sua famiglia: "Siate solleciti della mia volontà; quanto al resto mangiate, bevete, vestitevi come vi pare", così Dio non si cura di come noi mangiamo o ci vestiamo».[29] In questo "discorso a tavola" del padre della Riforma in Germania c'è una polemica forte ed esplicita, che, richiamandosi alla tradizione apostolica, nega legittimità alle disposizioni ecclesiastiche in materia alimentare, avocandole interamente alla scelta e alla coscienza dell'individuo. Basta allora con le quaresime, basta con le astinenze; basta con la guerra alla carne. La ventiseiesima proposizione della *Confessione augustana*, redatta da Filippo Melantone nel 1530, fa piazza pulita di tutte queste regole imposte dall'esterno: «Non sono condannati i digiuni in sé, ma le tradizioni che prescrivono certi giorni e certi cibi con grave pericolo delle coscienze, come se tali opere costituissero forme di culto indispensabili».[30] Lo stesso ribadisce Calvino nell'*Istituzione della religione cristiana* (1536, edizione definitiva 1559).[31]

La cultura alimentare europea ne uscì sottosopra. Secoli di precettistica quaresimale avevano abituato la gente ad alternare la carne al pesce, i grassi animali all'olio vegetale. Anche questo aveva contribuito ad amalgamare

gli usi alimentari del continente, integrandoli – pur senza omologarli – in un medesimo quadro culturale.[32] La "liberazione" dalla normativa della Chiesa romana diventò il simbolo di una nuova indipendenza. Trattati sul libero consumo della carne proliferano fra Sedicesimo e Diciassettesimo secolo nei Paesi protestanti (un solo esempio: la *Diatriba de esu carnium et quadragesima pontificiorum* pubblicata ad Amsterdam nel 1662 da Arnoldo Montano) e fanno da singolare pendant ai trattati di dietetica quaresimale che nel frattempo si moltiplicano in ambito cattolico.[33] Un'«alluvione di carta stampata»[34] precipita sull'Europa cristiana, da una parte e dall'altra della barricata. I comportamenti alimentari sono branditi come un'arma, sia da chi rifiuta le regole, sia da chi le ribadisce, definendo in modo sempre più minuzioso e burocratico la casistica degli alimenti proibiti o consentiti.

Salvezza dell'anima, salute del corpo

Del "vitto quaresimale" si discuteva anche in rapporto alla salute. L'idea che la carne fornisca al corpo un apporto energetico decisivo, e perciò sia indispensabile ai malati – un'idea ereditata dalla cultura medievale e diventata ormai un luogo comune – restava il principale fondamento teorico per accordare dispense individuali agli obblighi di astinenza (a prescindere dalle dispense collettive, anche dagli abusi e dalle "vendite" di cui abbiamo detto). Il problema era *chi* dovesse controllare l'intera faccenda, che le autorità ecclesiastiche tendevano ad avocare a sé. Quando, nel 1468, l'umanista Pomponio Leto fu accusato di non aver rispettato le regole alimentari cristiane durante le cene con i suoi amici letterati dell'Accademia romana, da lui stesso fondata, egli difese la sua condotta davanti ai giudici adducendo come giustificazione uno stato di salute precario: la concessione di mangiar carne in tempo quaresimale l'avrebbe ottenuta nientemeno che da un medico del papa, Santo Firmano, e dal prete della sua parrocchia.[35]

In Francia, solo nel 1657 il parlamento darà ai medici "laici" il permesso di prescrivere dispense di tal fatta,[36] e solo nel 1774 sarà liberalizzata la vendita di carne in periodo quaresimale:[37] prima, essa era riservata all'Hôtel-Dieu cioè all'ospedale pubblico gestito da religiosi (anche se, dal Sedicesimo secolo, affiancati da un Consiglio che rappresentava il potere statale).

Certi medici criticavano l'astinenza dalla carne sostenendo che poteva generare depressione, incubi, malanni vari. Paolo Zacchia, che fu archiatra del pontefice Innocenzo X, pubblicò nel 1636 *Il vitto quaresimale*, contestando tale opinione e sostenendo che, al contrario, una periodica "purificazione" del corpo (intesa in senso fisico, ma con ovvie suggestioni di natura spirituale) non può che risultare benefica. Zacchia spiega, ripercorrendo temi antichi, che la carne alimenta il sangue, che a primavera scorre in eccesso all'interno delle vene; dunque astenersi dalla carne in quel periodo – non a caso, il periodo quaresimale – aiuta a ricostituire l'equilibrio degli umori. Spiega che i cibi "magri" generano poco sangue, dunque poco sperma, dunque sono l'ideale sostegno tecnico della castità – altro obbligo, parallelo a quello alimentare, che i cristiani hanno in Quaresima.[38] Si riconferma in questo modo, su scala minore, l'ideale monastico dell'astinenza declinata sul doppio binario del cibo e del sesso. Imperativi morali e imperativi medici si confrontano, si sovrappongono, si rimandano a vicenda. Il "travestimento" della dieta quaresimale sotto specie medico-igienica la sostiene e la rafforza.

Anche il francese Johannes Dallaeus (Jean Daillé) scrive un trattato sui digiuni e sulla Quaresima (*De jejuniis et quadragesima*, 1654) che articola la nozione di astinenza come pratica utile al corpo e allo spirito. Qui però non ci troviamo di fronte a un esponente, come Zacchia, della cultura cattolica: Daillé è un teologo calvinista e il suo punto di partenza è il *rifiuto* della normativa ecclesiastica, che giudica superstiziosa e oppressiva.[39] Ma, curiosamente, entrambi finiscono per convergere sulla medesima conclusione: il digiuno e l'astinenza *fanno bene*. Alla salute del corpo, senza dubbio. E alla salvezza dell'anima, se – sostiene Daillé, come altri pensatori di area protestante – si intendono queste pratiche non come pure formalità, ma come intima adesione a un progetto esistenziale che attraverso la penitenza e il sacrificio ci regalerà meriti da accreditare nell'aldilà. L'abolizione del calendario dietetico "romano" e delle alternanze periodiche fra cibi di grasso e di magro non cancella, dunque, il valore dell'astinenza. L'ideale della *frugalità*, di una sobrietà perseguita in modo non intermittente ma permanente, come costante modello di vita, diventa il valore-guida su cui misurare il quoziente di spiritualità di ciascuno, rimpiazzando gli obblighi collettivi e la cultura delle regole con una scelta individuale, più libera e (per ciò stesso) più problematica. La severità dei costumi alimentari – magistralmente rappresentata da Karen

Blixen nel *Pranzo di Babette* – diventerà un segno importante dell'etica riformata, mentre il mondo cattolico, tenuto a regole e comportamenti "oggettivi", riserverà, paradossalmente, maggiori attenzioni (in modo sempre ambiguo e contraddittorio) al godimento del cibo.

Addirittura compare, nella polemica seicentesca sul vitto quaresimale, una voce che prospetta l'utilità del digiuno come esercizio gastronomico: attraverso le pratiche di astinenza la forza delle sensazioni gustative si accresce, consentendo di apprezzare meglio anche i cibi più semplici. Lo sostiene un trattato sul "digiuno salutare" pubblicato nel 1637 da Jeremias Drexel, di famiglia luterana tedesca, convertitosi al cattolicesimo e fattosi gesuita.[40] Anche il medico Antonio Cocchi, nel secolo successivo, descriverà il "vitto pitagorico" in termini di piacevolezza: «L'esperienza dimostra che chi per lungo tempo s'astiene dal vino e da' cibi di molto sapore, acquista il gusto più delicato e più fino».[41]

Fra considerazioni morali, raccomandazioni dietetiche e attenzioni gastronomiche si scatenano dispute sulla casistica degli alimenti, su ciò che è carne o non lo è, sulla natura terrestre o acquatica del castoro o di certi uccelli marini (dunque sulla loro commestibilità in Quaresima).[42] Il dibattito si accende quando entrano in campo alimenti nuovi, come il cacao americano: se sia lecito o meno bere cioccolata in periodo di magro è oggetto di un serrato confronto di opinioni fra domenicani e gesuiti, terminato con la vittoria di questi ultimi secondo il principio, assai discusso nell'alto Medioevo ma poi codificato dalla *Summa Theologiae* di Tommaso d'Aquino, che le bevande «non rompono il digiuno».[43] Si aprono così spazi immensi alla penetrazione della nuova bevanda nelle abitudini alimentari delle gerarchie ecclesiastiche e, più in generale, della società cristiana di fede cattolica.

Simili questioni perpetuarono per secoli l'abitudine a parlare di cibo secondo parametri complessi, che mettevano a confronto le ragioni della salute, le pratiche gastronomiche e la "legittimità" degli alimenti secondo le regole canoniche. Lo stesso *Vitto quaresimale* di Zacchia, partendo da presupposti medico-dietetici e dalle esigenze del calendario liturgico, finisce per soffermarsi su prodotti, ricette, metodi di cottura, accostamenti, tipologie di vivande: fra l'altro ci fornisce una delle più antiche liste di «minestre di pasta», incluse nel trattato perché consentite in Quaresima come cibi di magro.[44]

Alla fine del Seicento, le considerazioni gastronomiche paiono ormai sopravanzare gli obblighi liturgici. *Lo scalco alla moderna* di Antonio Latini, il maggiore ricettario italiano dell'epoca, suddivide ancora la materia secondo il criterio medievale: le vivande di grasso e di magro – carne e pesce, sostanzialmente – sono protagoniste di due distinti tomi, pubblicati separatamente nel 1692 e nel 1694. Tuttavia, l'introduzione al secondo volume non si dilunga sugli aspetti "quaresimali" del pesce, concentrandosi sulla *bontà* delle «squamose vivande» offerte da mari e fiumi, «non essendo inferiori i pesci alle carni più scelte per appagare il palato; anzi che il pesce è il cibo più gustoso, e delitioso, che la Natura habbia prodotto; e l'alimento più grato, che l'acqua possa suggerire per sodisfare alla varietà, e golosità de' nostri appetiti». Solo in seconda battuta Latini introduce il tema del calendario liturgico, aggiungendo che gli «encomii de' pesci» sono accresciuti dal fatto che «Santa Chiesa li destinò per cibi quadragesimali, conoscendoli atti a reprimere i bollori dell'humana fragilità».[45]

7

Il vizio della gola, la virtù del digiuno

Non si pasce di cibo mortale chi si pasce di cibo celeste.
LORENZO DA PONTE,
libretto per il *Don Giovanni* di Mozart, atto II, scena 19

«Mangiando, aveva sempre fame. Bevendo, aveva sempre sete. Mangiava e non mangiava, beveva e non beveva.» Questo scrive l'anonimo estensore della *Vita di Guido*, abate di Pomposa.[1] Espressioni come queste sono tipiche del linguaggio agiografico. Separare la necessità dal piacere è la sfida impossibile degli asceti cristiani: mangiare *come se* non si stesse mangiando; bere *come se* non si stesse bevendo. Questi uomini portano alle estreme conseguenze un rovello intellettuale che tormenta il pensiero cristiano fin dalle origini.

Perché si digiuna?

Nel linguaggio medievale, l'accezione più "tecnica" di *ieiunum* è quella di prendere un unico pasto nel corso della giornata, al calar della sera, anziché i due consueti – allo stesso modo si intende, ancora oggi, il "digiuno" nella pratica islamica del ramadan. Il calendario alimentare cristiano alternava le due modalità (mangiare una o due volte al giorno) come paradigma di comportamento valido per tutti, anche se le regole dei monaci prevedevano un numero maggiore di giorni e di periodi di digiuno rispetto a quelli previsti per i comuni fedeli. Né mancavano "campioni" di ascetismo che mettevano a prova la loro capacità di resistenza digiunando per molti giorni di seguito, o settimane, o mesi, interpretando la nozione di digiuno in modo più radicale e spingendosi fino alla rinuncia totale al cibo.

Pratiche di questo tipo, con significati e valenze diverse, collettive o individuali, si ritrovano in molte culture.[2] Nelle religioni arcaiche il digiuno è collegato prevalentemente a riti di fertilità, di rinnovamento, di iniziazione. Nella tradizione ebraica può essere un'espressione di dolore, una forma di pentimento e di preghiera, un modo per supplicare l'intervento di Dio o per prepararsi a incontrarlo (per questo Mosè digiuna quaranta giorni e quaranta notti sul Sinai, al momento di ricevere le Tavole della Legge).[3] La tradizione evangelica, affidata al "discorso della montagna", insiste di più sulla dimensione *intima* del digiuno, come esercizio da svolgere possibilmente in segreto, senza farne mostra agli altri, al solo scopo di avvicinarsi a Dio: allo stesso modo, per intima adesione e non per essere visti, si dovranno praticare l'elemosina e la preghiera.[4] Il digiuno rivolto al proprio corpo, l'elemosina al prossimo, la preghiera a Dio.

Ciò non cancella la valenza collettiva, per così dire "sociale" del digiuno, a iniziare da quando, nel Quarto secolo, si diffondono le regole alimentari legate alla Quaresima e agli altri giorni e periodi di astinenza, di cui abbiamo già sottolineato il fondamentale significato di *appartenenza* alla comunità. Alle pratiche di astinenza, che selezionano i cibi in base alla tipologia, escludendo in particolare la carne e i prodotti di origine animale, si incrociano fin da subito esercizi di digiuno – di natura, per così dire, "quantitativa" anziché qualitativa – consistenti nel non toccare cibo per un determinato periodo di tempo.

Sul valore "generale" e "obbligatorio" dell'astinenza e del digiuno insiste papa Leone Magno, sottolineando la potenza di un gesto unanime e collettivo, che esprime l'unità della fede.[5] Compare anche il principio di carità e solidarietà, ovvero l'idea che, digiunando, si risparmia sul cibo e si possono dedicare più risorse ai bisogni degli affamati.[6] E rimane la tradizione dei digiuni collettivi, indetti dalle pubbliche autorità come pratiche di espiazione e di supplica a Dio: nel novembre 805 Carlo Magno indice un pubblico digiuno per scongiurare il pericolo di una carestia e di una fame generale, aggravato da segni di epidemie e dall'ostilità dei «pagani» (i Sassoni) ai margini dell'impero; il sovrano pertanto scrive al vescovo di Liegi, Gerbaldo, pregandolo di promuovere l'iniziativa in tutte le chiese battesimali e nei monasteri della sua diocesi.[7]

Suggestioni diverse si moltiplicano e si sovrappongono, e sarebbe vano ricercare *una* motivazione prevalente del digiuno negli scritti patristici dei primi secoli. Non c'è dubbio però che la prospettiva individuale di questa

pratica, intesa come forma di ascetismo, di mortificazione fisica, di perfezionamento spirituale, si affacci nella cultura cristiana con una forza sconosciuta alla tradizione veterotestamentaria.

In ciò non è difficile rilevare le tracce di certa filosofia greca, stoica e neoplatonica, e di tradizioni dualiste ben presenti (anche se continuamente condannate) nel mondo cristiano dei primi secoli.[8] «Narrano alcuni» scrive Diogene Laerzio nelle *Vite dei filosofi* «che Zenone di Cizio morì consunto dalla vecchiaia dopo aver molto travagliato rimanendo digiuno».[9] Anche Cleante, suo discepolo, morì dopo un lungo digiuno rifiutandosi di prendere cibo e sostenendo che aveva già vissuto abbastanza.[10] In tali prospettive il corpo si oppone all'anima e il digiuno, negando le ragioni del corpo, sottraendogli ciò che materialmente lo sostiene, consente di superarlo per accedere a una dimensione superiore tendenzialmente incorporea, dunque non bisognosa di cibo materiale. Così il digiuno diventa lo strumento per una "deificazione" del corpo umano, che, negandosi, si supera.[11] Il paradosso di tale meccanismo è che il corpo, nemico da combattere, al tempo stesso diventa lo strumento della battaglia.[12]

Il peccato di Adamo

Il modello di corpo digiunante è, per i cristiani, quello di Cristo stesso, che, per prepararsi all'opera di redenzione del mondo e ripetendo il gesto di Mosè sul Sinai,

> fu condotto dallo Spirito nel deserto per essere tentato dal diavolo e, dopo avere digiunato quaranta giorni e quaranta notti, infine ebbe fame. Avvicinatoglisi il tentatore, gli disse: «Se sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pani». Ma egli rispondendo disse: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio».[13]

La fermezza di Cristo nel respingere i richiami del corpo e gli urli della fame si contrappone in modo speculare al comportamento di Adamo, che – spiegano i fondatori del pensiero cristiano – cedendo al desiderio di cibo avviò il genere umano al suo triste destino. Proprio così: i Padri della Chiesa spiegano che i progenitori caddero nel peccato, e furono espulsi dal Paradiso, perché non riuscirono a trattenersi dal desiderio di assaggiare il frutto proibito.[14] «Fu un atto di gola, per Adamo, mangiare il frutto dell'albero proibito» assicura Giovanni Cassiano nelle *Collationes*, uno dei

testi fondamentali della spiritualità monastica.[15] Il desiderio di cibo, scrive Ambrogio, «scacciò dal paradiso l'uomo che vi regnava».[16] Girolamo: «Il primo uomo fu scacciato dal paradiso [...] per la sua sottomissione al ventre piuttosto che a Dio».[17] Questi e altri autori, fra Quinto e Sesto secolo, teorizzano un'idea che circolava da tempo, un sentimento che orientava i modelli di vita dei primi cristiani. Di Isidoro Presbitero, eremita nel deserto egiziano attorno alla metà del Quarto secolo, si raccontava che un giorno ricevette la visita di un fratello che voleva invitarlo a colazione, «ma egli rifiutò, dicendo che Adamo fu cacciato dal paradiso dopo essersi lasciato sedurre dal cibo».[18]

Questo modo di interpretare la vicenda sicuramente più nota dell'intera Bibbia è davvero singolare. Rileggiamola:

> Il Signore Iddio prese dunque l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse. Poi il Signore Iddio diede all'uomo quest'ordine: «Tu puoi mangiare di ogni albero del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non ne mangerai, perché il giorno in cui ne mangiassi, di certo moriresti». [...] La donna vide che l'albero era buono a mangiarsi, piacevole agli occhi e desiderabile per avere la conoscenza, colse perciò del suo frutto, ne mangiò e ne diede all'uomo che era con lei, il quale pure ne mangiò.[19]

Desiderabile per avere la conoscenza. Il significato è trasparente e non presta adito a equivoci. I progenitori peccarono di superbia, nel folle desiderio di equipararsi a Dio, di conoscere «il bene e il male», di farsi signori e giudici di se stessi, autonomi dal Creatore. Il motore dell'azione peccaminosa è la superbia, come spiega Agostino nel *De Civitate Dei*[20] e come, d'altronde, emerge dal testo in modo evidente. Allora dobbiamo spiegarci perché i commentatori medievali – pensatori di finissimo intuito, profondi conoscitori della spiritualità biblica – propongono una lettura della vicenda che è palesemente forzata, per non dire ingiustificata. Spogliato della sua natura intellettuale, il peccato dei progenitori viene ricondotto a dimensioni corposamente materiali. Non è più il peccato della mente superba ma del corpo desiderante. È il cedimento alle tentazioni e agli istinti della carne: la gola e, subito dopo, la lussuria. Quest'ultima non è assente nel racconto della *Genesi*, anzi, in qualche modo è esplicitamente chiamata in causa: una volta che Eva e Adamo ebbero mangiato il frutto proibito «si aprirono gli occhi di ambedue e conobbero di essere nudi; intrecciarono delle foglie di fico e se ne fecero delle cinture».[21] La cacciata dall'Eden coincide con la scoperta della sessualità, con la perdita

dell'originario stato di "innocenza". Questo racconto è anche la proiezione mitica della paura del sesso.

Ma il cibo, in tutto ciò, che c'entra? A prima vista, nulla – anche se, lo vedremo, alla fin fine un suo ruolo ce l'ha. In ogni caso, è proprio l'apparente gratuità di quella lettura a testimoniare l'interesse particolarissimo che la cultura cristiana riserva al tema del cibo, conferendogli un ruolo decisivo nella conquista (diciamo meglio: la perdita, e la riconquista) della salvezza. «Ciò che Adamo perdette mangiando, Cristo recuperò digiunando» scrive Massimo da Torino, proiettando una luce inattesa sulla narrazione evangelica del digiuno di Cristo nel deserto.[22] È la *legge dei contrari*, fondamento della cultura medica antica, che, evidentemente, funziona anche sul piano spirituale: Cristo, padre della "medicina celeste", è come i medici e «cura i contrari con i contrari, le cose calde con le fredde, le fredde con le calde», come scrive Incmaro di Reims.[23]

Quella "medicina", però, non è presa una volta per tutte. Spetta a noi imitare Cristo, replicando la sua azione di lotta contro le tentazioni. Attraverso il digiuno, scrive Girolamo, «noi possiamo tornare a quel paradiso da cui fummo cacciati a causa della pienezza».[24] In questo modo la storia dell'umanità si salda con la storia dell'individuo. La comune vicenda del genere umano, caduto in disgrazia per colpa di Adamo e risollevato dal «nuovo Adamo» (così è spesso definito Cristo dai commentatori medievali), si ripete ogni giorno nella storia di ogni individuo. E anche nella storia di ciascuno di noi, così come nella storia del genere umano, il cibo ha un ruolo decisivo.

La necessità e il piacere. L'invenzione del peccato di gola

Così come fu per Adamo la causa della caduta, il cibo è per ogni individuo la prima occasione di peccato. Gli uomini infatti, fin da quando nascono, imparano a gustare i sapori del cibo e in questo modo si affezionano alla materialità della vita. È il modo più facile per essere sedotti dai richiami del corpo, che contrastano le ambizioni dello spirito. Un modo che sembra "innocente" perché mangiare è una necessità primaria e ineliminabile del nostro essere uomini, fatti di carne e di sangue, mortali, corruttibili, bisognosi sempre di recuperare, col cibo, le energie perdute. Ma proprio qui

sta il problema: per un'imbarazzante legge di natura, la *necessità* della sopravvivenza fa subito scattare la molla del *piacere*, e una volta innescato questo meccanismo la fortezza spirituale comincia a cedere. Spiega Girolamo che «attraverso i cinque sensi, come si trattasse di altrettante finestre, i vizi entrano nell'anima. [...] Senza quattro di essi (la vista, l'udito, l'odorato, il tatto) potremmo anche vivere; senza il gusto e senza i cibi al corpo umano non è consentito sopravvivere. Bisogna dunque porre attenzione ad assumere cibi in quantità tale, e di tale qualità, da non appesantire il corpo e la libertà dell'anima».[25]

Molti sono i "vizi" che intralciano la vocazione spirituale dell'uomo: la tradizione cristiana, rielaborando antiche concezioni cosmologiche, punta il dito contro gli "spiriti maligni"[26] che attraverso i sensi cercano di penetrare nel corpo dell'uomo, contrastando le "virtù" (a loro volta ripescate dalla tradizione filosofica greca e latina) in un'incessante lotta per la supremazia.[27] Se l'uomo cede ai vizi, se volontariamente aderisce alle loro lusinghe, dai vizi nascono i principali peccati (saranno detti "capitali"). Otto nello schema proposto da Evagrio Pontico (345-399)[28] e nell'elaborazione di Giovanni Cassiano.[29] In seguito sempre sette, numero magico della tradizione biblica, simbolo dell'eterna perfezione.[30] «Occorre sapere che sette sono i vizi capitali o principali» sanzionerà Pietro Lombardo nel Dodicesimo secolo. «Si chiamano capitali perché da essi derivano tutti i mali. Non c'è nessun peccato che non tragga origine da qualcuno di essi.»[31]

Però, l'universo della colpa è un "sistema integrato". Quello del peccato è un principio unitario, di natura sempre uguale a se stessa, che rimanda al peccato del primo uomo secondo un modello "generativo". I vizi nascono uno dall'altro, sono concatenati insieme, «al punto che, di fatto, chi è preda di uno di essi rischia di essere travolto da tutti gli altri».[32] Ecco perché «la battaglia deve iniziare dapprima contro la gola»,[33] scrive un autore del Quattordicesimo secolo, riprendendo un tema attorno a cui si rifletteva da un migliaio d'anni.

Già Evagrio Pontico aveva messo al primo posto il peccato alimentare.[34] La connessione causale fra i vizi fu proposta la prima volta da Giovanni Cassiano, che individuò la gola o *gastrimargìa* (termine su cui torneremo subito) come primo nemico da battere.[35] Perché proprio quel vizio semplice e necessario – come semplice e necessario è il gesto di mangiare – sviluppa e fa crescere l'affezione al corpo, di cui la lussuria è la prima (anzi seconda, dopo la gola) immediata espressione. L'affezione al corpo, continua

Cassiano, ci spinge a desiderare le cose materiali e porta all'avarizia, cioè alla smania di possesso. All'ira, se qualcuno ci contende quello che vorremmo. Alla tristezza e all'accidia, se non si riesce a ottenere ciò che si desidera. Perfino la superbia si collega alla gola: ciò può accadere, paradossalmente, quando ci si sforza di trascendere il corpo, di elevarsi a Dio attraverso il digiuno (come fanno i migliori fra i monaci, come fanno gli asceti e gli eremiti); e allora può avvenire di credersi migliori degli altri, superiori a tutti, e si pecca di superbia.[36] La considerazione è ancora attuale nella riflessione cristiana: un monaco inglese della comunità di Downside, intervistato nel 2006, osservava che «la vanità che ti causa il fatto di mangiare poco può essere pericolosa quanto la ghiottoneria o il desiderio di mangiare troppo».[37]

Così tutti i peccati, carnali e intellettuali, in un modo o nell'altro sono generati o favoriti dal piacere del cibo, a cui si assegna un valore, per così dire, "propedeutico"[38] rispetto all'intero sistema.

Rovesciando il discorso, Gregorio Magno eleva la superbia a comandante dell'esercito dei vizi,[39] non mancando però di confermare che quando si cede alla gola «si commette la colpa di Adamo».[40] In ogni caso, i moralisti e teologi dei secoli successivi preferiranno seguire lo schema di Cassiano. Guglielmo Peraldo nel Tredicesimo secolo spiega che il goloso è destinato a soccombere perché ha introdotto il nemico dentro di sé, nel suo stesso corpo, attraverso la bocca, che si concede al demonio come aprendogli la porta, e «lascia entrare l'intera famiglia diabolica, cioè la totalità dei peccati».[41] Anche chi ammette – e come non potrebbe? – che all'origine di tutto vi sia un peccato di superbia, gli affianca però sempre la gola come concausa determinante: «Anche se il primo peccato fu, come dicono molti, un peccato di superbia» scrive Tommaso di Chobham nel Dodicesimo secolo, «se Adamo non vi avesse aggiunto il peccato di gola non sarebbe stato condannato, e con lui l'intero genere umano».[42]

Il rapporto fra necessità e piacere è oggetto di riflessioni drammatiche, svolte in modi che si direbbero ossessivi, perché il problema è senza soluzione: da un lato, il cibo *in sé* non può essere considerato un male, configurandosi come necessità fisiologica; dall'altro, esso necessariamente provoca piacere fisico, quindi è visto con grave sospetto perché può indurre nel soggetto il *desiderio* del piacere. Come scrive Gregorio Magno: «Il vizio non sta nel cibo, ma nell'appetito»,[43] e porta l'esempio di Esaù che riuscì a peccare di fronte a un piatto di lenticchie, a causa dell'irrefrenabile

desiderio di mangiarlo. L'ideale sarebbe separare la necessità di natura (*naturae necessitas*) dal piacere della gola (*voluptas gulae*),[44] ma ciò non è possibile perché «mangiando, il piacere si mescola alla necessità».[45] E lo fa in modo subdolo, "truccandosi" da necessità, «in modo tale che anche l'uomo perfetto fatica a rendersene conto: mentre la necessità chiede che si paghi il debito, il piacere pretende di soddisfare un desiderio» e non si riesce più a distinguere «che cosa esiga la necessità, che cosa pretenda il piacere».

La difficoltà di instaurare un rapporto cordiale col cibo è un tema costante nella letteratura cristiana. Scrive Cassiano: «Il vizio della gola non può essere estirpato come gli altri vizi ed essere interamente mortificato [...]; solamente possiamo tentare di frenare, con la forza dell'animo, i suoi aculei e i suoi appetiti»;[46] e ancora: «Non si tratta di sterminare la gola, ma di mettere dello spazio tra noi e lei, rimuovendo ogni desiderio di cibi superflui o lauti e accontentandoci, come dice l'apostolo, del vitto quotidiano».[47] Riassumerà Tommaso nella *Summa*: «Il peccato di gola non consiste nella materialità del cibo, ma nella brama di esso».[48]

«Assediato da queste tentazioni» scrive Agostino nelle *Confessioni* «lotto ogni giorno contro la concupiscenza del cibo e della bevanda. Qui non è possibile che decida di troncare tutto una volta per sempre e non tornarvi più in avvenire, come potrei fare per i piaceri del sesso. Devo invece tenere sulla mia gola un morso, allentandolo o stringendolo moderatamente. Ma chi, Signore, non viene trascinato qualche volta oltre la misura del necessario?».[49]

Gola e lussuria

Nella "scala dei vizi" il primo gradino è quello fra gola e lussuria, le due pulsioni carnali per eccellenza, legate alle due attività primarie del genere umano: sopravvivere e riprodursi. Il rapporto tra gola e lussuria è anzitutto analogico: la gola "addestra" al piacere fisico. Fra le due esperienze si istituiscono però anche legami di natura funzionale, per così dire tecnica, "meccanica".

Ciò è vero anzitutto sul piano della quantità: il molto mangiare provoca una sovrabbondanza di "umori" e questa si traduce in eccitazione sessuale. Tale almeno è la convinzione espressa, prima che nelle opere morali, nei

testi scientifici – di medicina e dietetica – dell'età antica e medievale. A questi testi, a questa cultura si rifanno gli autori cristiani, con assoluta coerenza di scelte.[50] Questa consapevolezza esiste non solo nei grandi esegeti o nella trattatistica, ma, con ogni evidenza, già nei protagonisti delle primissime esperienze di vita ascetica, i cosiddetti "Padri del deserto" che a iniziare dal Quarto secolo popolarono le solitudini dell'Egitto o della Siria alla ricerca di un diretto contatto con Dio. Prendiamo Antonio, primo grande maestro, vero "prototipo" di questo genere di vita. Di lui si racconta che un giorno spiegò a un gruppo di discepoli:

> Ritengo che nel corpo ci sia un moto fisico connaturale, ma che non agisce se l'anima non vuole: è il semplice moto corporeo non passionale. C'è poi un altro moto che viene dal nutrire e curare il corpo con cibi e bevande: riscaldato da questi elementi, il sangue desta energia nel corpo. È a proposito di questo che l'Apostolo diceva: «Non inebriatevi di vino, nel quale è la lussuria»[51] e che il Signore nel Vangelo ordinò ai discepoli: «Guardatevi dall'appesantire il cuore in crapula ed ebbrezza».[52] E c'è anche un terzo moto: quello di chi è combattuto dall'assalto invidioso dei demoni. Si può dire dunque che ci sono tre moti corporei: uno che viene dalla natura, uno dai cibi presi senza discrezione, e il terzo dai demoni.[53]

Il carattere e lo stile di questa piccola dissertazione sui "moti del corpo" (evidentemente, l'eccitazione sessuale) mettono in luce la cultura del personaggio, la sua competenza scientifica, la sua familiarità con argomenti che in termini analoghi sono affrontati e discussi nei testi di medicina e fisiologia. Testi che, grazie a continui rimaneggiamenti, trascrizioni, volgarizzazioni, tengono viva e trasmettono al Medioevo la tradizione scientifica del mondo greco.

Le considerazioni e le scelte che da allora in poi troviamo testimoniate nelle opere di riflessione teorica, nella letteratura edificante (le "Vite" dei santi), nei testi normativi (le "Regole" monastiche) non fanno che ribadire e precisare questo patrimonio concettuale. C'è una diretta corrispondenza fra testi come la *Collezione medica* di Oribasio (Quarto secolo), che, sulla scia della tradizione galenica, consiglia cibo abbondante per i casi di impotenza, e la scarsità di cibo che gli asceti cristiani si impongono al fine di reprimere la propria sessualità.[54] C'è sempre il richiamo a una cognizione medica, o quanto meno una sua reminiscenza, dietro indicazioni come quelle di Isidoro di Siviglia, che nella sua Regola dei monaci giustifica la necessità del digiuno col fatto che «dalla pienezza del ventre viene subito eccitata la lussuria della carne»,[55] o del biografo di san Remberto secondo cui riempire il ventre è come irrigare un terreno, «e il terreno irrigato genera le spine

della libidine».[56] Il nesso ricorre con frequenza impressionante nei testi medievali. Gregorio Magno: «Mentre il ventre si distende per l'ingordigia, le virtù dell'anima sono distrutte dalla lussuria».[57] Alcuino di York: «Dalla gola nasce la libidine».[58] Oddone di Cluny: «Chi riempie il ventre dà nutrimento a Venere».[59] Pier Damiani, con taglio assolutamente tecnico: «I genitali sono incitati all'accoppiamento con tanto maggior ardore, quanto più lo stomaco è riempito dall'abbondanza di cibo e dall'ingurgito di bevande».[60]

C'è anche un aspetto qualitativo della questione, su cui ci siamo già soffermati.[61] Certi cibi favoriscono la pulsione sessuale, altri la inibiscono. La cura dell'impotenza, suggerita da Oribasio nel testo appena ricordato, consiste non solo nel mangiare molto ma, in particolare, certi alimenti, come carne, pane senza crusca e legumi secchi; e nel bere vino. La casistica degli alimenti è legata alla teoria degli "umori", su cui si fonda la scienza ippocratico-galenica, cioè l'intera tradizione medica antica e medievale. Fra i quattro "umori" che regolano l'equilibrio corporeo, soprattutto uno, il sangue, si ritiene funzionale all'eccitazione sessuale (rileggiamo la piccola dissertazione fisiologica attribuita ad Antonio). E poiché le proprietà dell'umore sanguigno sono il caldo e l'umido, soprattutto i cibi di natura calda e umida saranno consigliati per la cura dell'impotenza, mentre quelli di natura fredda e secca saranno più adatti e, per così dire, funzionali alla scelta della castità. Da questi parametri scientifici muove Giovanni Cassiano, quando consiglia ai monaci un regime «disseccante».[62] Girolamo insiste di più sulla qualità «fredda» della dieta,[63] quando scrive in una sua lettera:

> Dicono i medici e coloro che hanno trattato di fisiologia umana (particolarmente Galeno nel libro intitolato *L'igiene*) che il corpo [...] arde per un calore congenito... [Pertanto] sono nocivi tutti i cibi che ne aumentano l'eccitazione, e aiuta meglio la salute ingerire sempre alimenti freddi.[64]

Gli alimenti freddi (così come quelli secchi) fanno bene alla *salute*. Termine proposto, qui e altrove, in tutta la sua ambiguità, come salute del corpo ma anche, e soprattutto, dell'anima. Ed ecco la propensione degli eremiti per i cibi crudi, cioè freddi (una scelta, su cui torneremo, che richiama anche altre suggestioni).[65] Ecco la predilezione per il sale, che prosciuga corpi e desideri.[66] Ecco il ricorso al pane d'orzo, che i testi esplicitamente

definiscono «arido».[67] Ecco l'esclusione del vino (con tutti i distinguo che abbiamo considerato)[68] e della carne, che genera lussuria.

Tra la bocca e il ventre, i luoghi del piacere

Il cristianesimo non solo *inventa* il "peccato di gola", ma gli assegna un posto decisivo nella vicenda drammatica dell'uomo peccatore, e nella stessa storia dell'umanità. Ma perché proprio la gola è individuata come "luogo eponimo" di un'azione pericolosamente trasgressiva che in realtà coinvolge molti organi del corpo, la bocca che accoglie il cibo, la lingua che lo assapora, il ventre che lo accoglie?

Il vocabolario dell'intemperanza alimentare[69] trova le sue prime basi nel *Pedagogo* di Clemente Alessandrino (Terzo secolo),[70] che, utilizzando una terminologia già presente nelle opere di Platone e di Aristotele, nonché un passo di Origene,[71] descrive i piaceri che accompagnano la *karukéia*, l'arte dei condimenti, la cucina che prevede l'impiego di salse e di raffinate procedure. Questi piaceri, afferma Clemente Alessandrino, sono di tipo qualitativo e quantitativo. Alcuni sono collegati alla lingua, che impasta il cibo sciogliendo le particelle di cibo responsabili del sapore e del piacere palatale, e alla gola che, ingorda, chiede cibo ben curato e cucinato. Poi interviene il ventre, che incessantemente domanda di essere riempito. Questa "follia del ventre" o *gastrimargìa* riassume le nozioni di *aplestìa* (insaziabilità) e *adefagìa* (continuo desiderio di mangiare) e rappresenta il lato "quantitativo" dell'intera faccenda, mentre l'*opsofagìa* (uso immoderato dei cibi) ne sintetizza gli aspetti qualitativi ossia la *laimargìa* (mania della gola) e la *lichnéia* (voglia di leccare).

Il riferimento al peccato alimentare come *gastrimargìa*, inaugurato da Clemente Alessandrino, fu codificato da Evagrio Pontico che, come abbiamo detto, fu il primo a elaborare la dottrina dei "vizi capitali". Esso appare consolidato nell'uso patristico greco del Quarto secolo, come testimoniano i testi di Basilio (m. 379) e di Gregorio di Nissa (335-395).

Doroteo di Gaza, nel Sesto secolo, riprende il pensiero e la terminologia di Clemente in un capitolo delle sue *Istruzioni* dedicato al tema del digiuno. «Due [...] sono le specie della gola» scrive. «Talvolta si è tentati dalla piacevolezza» più che dalla quantità. «Succede che una tale persona mangi un cibo che le piace ed è tanto vinta dal suo piacere che continua a tenere

quel cibo in bocca e a masticarlo per un bel pezzo senza avere il coraggio di inghiottirlo per il piacere. Questa si chiama *laimargìa*, golosità. Un altro è tentato nella quantità [...] e non gli importa della piacevolezza, ma, buoni o cattivi che siano [i cibi], non vuole altro che mangiare, e [...] non gli importa altro che riempirsi la pancia. Questa si chiama *gastrimargìa*, voracità».[72]

Fra gli autori che nel secolo successivo riprendono l'argomento, particolarmente interessante è Giovanni Climaco (m. 649 ca) che nella *Scala del Paradiso*, una dissertazione sui vizi che impediscono all'anima di elevarsi verso Dio, affronta il tema della «malvagia tirannia del ventre, passione di tutti». La *gastrimargìa* è da lui definita «ipocrisia del ventre», mentre la gola non è altro che «una simulazione dello stimolo che ha lo stomaco quando, benché pieno, accusa il vuoto, e, riempito fino a scoppiare, grida che ha fame».[73] L'atto peccaminoso coinvolge sia l'uno che l'altro luogo: la gola desidera, il ventre raccoglie. La gola, organo desiderante, è il «canale dello stomaco»[74] che rappresenta anche metaforicamente (oltre che fisiologicamente) il punto di avvio del "viaggio" del cibo dentro il corpo.

Nella tradizione patristica latina, il termine *gastrimargìa* a volte è conservato alla lettera (nella sua forma greca, semplicemente traslitterata), altre volte è reso con *ventris ingluvies*, altre volte ancora è sostituito da *gula*. Una perfetta sovrapposizione tra *gula* e *venter* troviamo in un passo di Ambrogio, quando scrive – ragionando sulla figura del profeta Elia e sul valore del digiuno come prima "medicina" del peccato alimentare – che «si è schiavi di una perfida padrona, la gola, che sempre chiede e mai si sazia. Che cosa infatti è più insaziabile del ventre?».[75] Ricettacolo di cibi e bevande, il ventre richiede di essere riempito e svuotato in continuazione, affinché gli uomini possano ricreare all'interno del loro corpo la soddisfazione della pancia piena.

Se Ambrogio appaia gola e ventre, Cassiano tende a valorizzare la gola come luogo cruciale del peccato alimentare. Egli adotta nei suoi scritti sia la definizione greca di *gastrimargìa*, sia l'espressione *ventris ingluvies*, che considera equivalente alla prima.[76] Ma quest'ultimo termine viene da *ingluvies* che è il gozzo, la "gola" di certi animali. Sicché *ventris ingluvies*, proposta come traduzione di *gastrimargìa* ovvero "ingordigia del ventre", in effetti va a significare la "gola dello stomaco", richiamando la

definizione della gola come «canale dello stomaco» proposta da Giovanni Climaco.

Queste esitazioni su dove "localizzare" il peccato alimentare[77] sono interessanti perché tendono a ignorare la bocca, concentrandosi su organi, come la gola e il ventre, di per sé *non gustativi*. Scienza e letteratura antiche avevano analizzato con precisione i meccanismi del gusto. Lucrezio nel *De rerum natura* descriveva in questo modo le diverse funzionalità della lingua, del palato e delle fauci: «Prima avvertiamo il sapore nella bocca, quando nel masticare spremiamo il cibo, come se uno cominciasse a stringere con la mano e a prosciugare una spugna intrisa d'acqua. Il succo così spremuto si sparge per tutti i canali del palato e si insinua nei curvi fori della lingua porosa [...]. Dal succo si ricava piacere sino al limite del palato; ma quando discende in basso attraverso le fauci (*per fauces*) non se ne avverte il piacere, mentre si diffonde tutto nelle membra».[78]

Spetta alla lingua e al palato discernere le particelle saporose che, disciolte dall'azione linguale, si diffondono nelle membra *per fauces*, organo incapace di sentire, il cui compito è semplicemente quello di trasportare fino al ventre le sostanze nutritive. Il gusto sta tutto nella bocca; la gola è un semplice tramite.

Ma proprio qui sta il punto: la gola è l'organo del non ritorno, il luogo fisico lungo il quale si incanala il cibo e da cui, una volta incanalato, esso non può fare altro che confluire nella cavità ventrale. Come scriverà Lapo da Castiglionchio nel Quindicesimo secolo, il primo desiderio di un goloso è «avere la gola più lunga di una tromba, in modo che il piacere di ingurgitare non sparisca immediatamente».[79] L'idea della gola come «canale del piacere» ritorna nell'iconografia di Cesare Ripa, autore di un celebre trattato cinquecentesco sulle immagini simboliche, dove la figura del goloso è quella di una gru con collo e ventre di dimensioni enormi, a rappresentare colui «che desiderava d'havere il collo simile alle gru, per più lungamente godere del cibo, mentre scendeva nel ventre».[80] Nel delineare i tratti somatici del goloso Ripa ha in mente il passo in cui Aristotele descrive gli intemperanti, amanti della sazietà, che «anche del gusto fanno poco o nessun uso, giacché [...] non è assaggiare e condire che a loro piace [...] bensì ricercare il godimento che deriva dal tatto, sia nei cibi sia nelle bevande [...]. Perciò un tale, che era un ghiottone, pregava che la sua gola divenisse più lunga di quella di una gru, mostrando che il godimento gli derivava dal tatto».[81]

Nella dottrina aristotelica il gusto è appunto un senso di contatto: non si può gustare un alimento se non introducendolo all'interno della bocca, masticandolo e triturandone le fibre con i denti. Anche la gola, attigua al senso del gusto, gode nel momento in cui le particelle saporose toccano la sua materia scorrendo tra le pareti che ne costituiscono la struttura. Quello della gola, però, è un piacere drammaticamente *effimero*. Più effimero del piacere che si prova in bocca, dove lingua e palato godono la qualità dei sapori e possono, volendo, prolungare e raffinare la loro degustazione. Più effimero del piacere del ventre, incapace di sentire le qualità dei cibi e tuttavia pronto a godere nel sentirsi gonfio, nel distendersi dopo avere ingurgitato. Nella gola, invece, al cibo non è concesso dimorare, *fermarsi*, e proprio questo spiega la sua concupiscenza, la sua «follia» nei confronti di piaceri che le provocano un continuo senso di frustrazione, costringendola a desiderare un incessante fluire di cibo per supplire l'impossibilità di arrestarlo.

Gregorio Magno riassume icasticamente: «Il gusto è nella bocca, la sazietà nel ventre».[82] Il piacere "qualitativo" del cibo abita nella bocca, quello "quantitativo" nel ventre. In mezzo fra i due, la gola è teoricamente innocente, ma in realtà responsabile dell'intero processo che diffonde il cibo nel corpo, alimentato dalle lusinghe del palato e sollecitato dalle richieste dello stomaco. È la gola, organo massimamente desiderativo e perennemente insoddisfatto, a rendere definitiva la scelta, a realizzare la volontà, l'*intenzione* di far proprio quel cibo, di *incorporarlo*, di diventare una cosa sola con lui. La procedura coinvolge diversi luoghi del corpo e la gola ne è un semplice tramite. Ma è lì che si prende la decisione finale: mangiare o non mangiare, inghiottire o non inghiottire. Ecco perché, fra la bocca e il ventre, e senza dimenticare la lingua, alla fine fu la gola a rappresentare tutti.

Si può vivere senza mangiare?

La grande utopia sarebbe vivere senza mangiare: «La nostalgia per un mondo senza cibo traspare continuamente nell'enfasi con cui i monaci hanno parlato del digiuno».[83] La grande utopia sarebbe *non avere bisogno di mangiare*. Non si mangia e non si beve, non c'è fame e non c'è sete nell'isola dei beati di cui si narra nella leggenda di san Brandano: uno

spazio in cui morte e malattie non entrano; uno spazio «onirico»[84] che simula il Paradiso.

Il mondo, scrive Ambrogio, iniziò senza cibo; solo nel sesto giorno della creazione «furono create le bestie, e con le bestie ebbe origine la possibilità di mangiare e l'uso del cibo. E appena fu introdotto il cibo iniziò la fine del mondo»: le opere divine si fermarono, l'universo cessò di crescere e «a causa del cibo cominciò a diminuire».[85] Quando poi il mondo davvero finirà, non ci sarà più bisogno di mangiare – perché, ripetiamolo ancora una volta, il cibo dà la vita, ma è il segno dell'essere mortali, della nostra sottomissione alle necessità corporee, a quell'insopportabile esattore (*exactor*) che è il ventre.[86] *Esurire et sitire*, patire la fame e la sete, sono «vincoli di corruzione».[87]

La pratica del digiuno, che temporaneamente sospende le attività fisiologiche, «assimila l'uomo all'angelo, facendogli dimenticare la pesantezza del suo corpo» e in qualche modo anticipando quello stato di gloria che sarà proprio dell'aldilà. Allora «non ci sarà più bisogno di mangiare, nemmeno quel frutto della vita che era il cibo del Paradiso terrestre».[88] In attesa che ciò avvenga, ogni strategia è benvenuta. Si può mangiare *distrattamente*, come per ingannare il corpo, impedendogli di prestare attenzione al gesto. Così faceva nel deserto l'abate Pior, che era solito prendere il cibo «passeggiando»; a uno che gli chiese il motivo di tale curioso comportamento, spiegò: «Non voglio fare dei pasti un lavoro, ma un'occupazione secondaria». A un altro che gli fece la stessa domanda, rispose: «Perché, mentre mangio, la mia anima non provi un godimento materiale».[89] Insomma Pior voleva che il suo corpo *non si accorgesse* di stare mangiando, altrimenti avrebbe corso il rischio di provarne godimento.

A volte la distrazione non è programmata ma deriva da una spontanea disattenzione, assoluta e totale. Un altro Padre del deserto, Sisoe, si immergeva talmente nel pensiero di Dio che neppure si ricordava se avesse mangiato o no. Capitava spesso che un discepolo lo invitasse a prendere cibo e che lui rispondesse: «Ma non abbiamo già mangiato?». No, padre, diceva quello. Sisoe allora si rassegnava a consumare qualcosa.[90]

Agli esponenti di questa cultura, mangiare appare un atto umiliante. Antonio, prototipo della vita eremitica, *si vergognava* di farlo. Scrive Atanasio, il suo biografo:

> Quando andava a mangiare [...] si vergognava pensando alla natura spirituale della sua anima. Spesso quando stava per mangiare con molti altri eremiti, ricordandosi del suo cibo spirituale,

si scusava e andava lontano da loro, pensando che si sarebbe vergognato se l'avessero visto mentre mangiava. Mangiava tuttavia, perché il corpo ne aveva bisogno, da solo o più spesso in compagnia dei confratelli, sebbene provasse vergogna per queste cose.[91]

Nascondersi quando si mangia: anche i monaci in qualche modo lo facevano, nel refettorio comune, coprendosi il capo con la cocolla «affinché un fratello non veda un altro fratello in atto di masticare», come si legge dei monaci di Tabennisi, nella Tebaide egiziana, che seguivano la Regola di Pacomio.[92] E che dire di quella monaca che, in una comunità di quattrocento donne, si accontentava di raccogliere (senza farsi vedere) i resti delle pentole e le molliche avanzate, e nessuna «la vide mai mangiare, per tutti gli anni della sua vita»?[93]

Rimedio per eccellenza a questi disagi esistenziali e culturali, il digiuno è rappresentato e percepito come antidoto al vizio della gola. Virtù non perfetta, certo, ma «fondamento di tutte le altre virtù», assicura Girolamo.[94] Solo in questo modo ci si può addestrare al controllo dei sensi, a quella umiltà fisica che costituisce il necessario supporto dell'umiltà intellettuale. Lo spiegò, un giorno, nel deserto, il padre Giovanni Nano:

Quando un re vuole conquistare una città nemica, prima di tutto taglia l'acqua e i viveri; così i nemici, consumati dalla fame, si assoggettano. Avviene la stessa cosa per le passioni della carne: se l'uomo combatte col digiuno e con la fame, i nemici sono resi impotenti contro l'anima.[95]

Rovesciando il discorso, l'abate di Cluny Oddone amava sempre ricordare come le mura di Gerusalemme, simbolo biblico delle virtù dell'anima, fossero state distrutte da Nabuzardan, «principe dei cuochi».[96]

Il valore del digiuno come arma di combattimento, come forma di resistenza alle tentazioni della carne e via preferenziale alla salvezza, rimarrà per secoli un tratto essenziale della spiritualità cristiana. Nella tradizione cattolica si conserveranno maggiormente gli aspetti di natura penitenziale, ovvero l'idea che il distacco dal corpo è premessa indispensabile del perfezionamento spirituale, senza escludere pratiche di tipo collettivo, durate dal Medioevo fino ai giorni nostri: è del settembre 2013 l'appello di papa Francesco per una giornata di digiuno e di preghiera per invocare la pace in Medio Oriente.

Non solo in ambito cattolico, ma, si direbbe, soprattutto in certa cultura protestante la pratica del digiuno si sposerà – come vedremo subito – con

suggestioni “salutistiche” tipiche della società contemporanea, ma affiorate già da secoli nella trattatistica cristiana.

Digiunare fa bene?

Il discorso medievale sul digiuno lascia talvolta trasparire considerazioni non *contro*, ma *a favore* del corpo. Negli scritti dei Padri l’argomento è sfuggente, marginale: mangiare poco, scrive Girolamo nel pamphlet contro Gioviniano, fa bene alla salute oltre che allo spirito.[97] Ma è un “valore aggiunto” su cui non si insiste più di tanto. Negli ultimi secoli del Medioevo l’idea che il peccato di gola danneggi la salute sembra crescere d’importanza. Roberto di Flamborough ricorda al goloso che il suo vizio «è causa di molti mali: provoca torpore, sonnolenza, nausea, vomito; fa perdere l’uso dei piedi e della lingua; ottunde l’ingegno e indebolisce la vista».[98] Tutti e solo disturbi di ordine fisiologico, osserva Silvana Vecchio.[99] Jean Gerson noterà che nelle città dove cibo e vino abbondano «la gente vive di meno ed è più soggetta alle malattie».[100]

Egidio Romano (1243-1316) è l’esempio più significativo di questa «moda salutista».[101] Un suo lungo sermone, tornando su un concetto già espresso da Tommaso d’Aquino, ovvero che il peccato di gola è un’offesa al principio di carità, afferma che la gola in primo luogo offende quell’oggetto di carità che dev’essere il nostro corpo: per questo, anzitutto, è un vizio. Poi, solo poi, lo è perché offende Dio, il prossimo, l’anima. Segue una descrizione analitica degli organi e delle funzioni che la gola danneggia: «La crapula impedisce che tutto il cibo venga digerito, sconvolgendo l’equilibrio degli umori; debilita le membra che perdono il calore naturale assorbito dalla faticosa digestione, annulla le potenze del corpo togliendo la memoria e ottundendo tutti e cinque i sensi, danneggia la lingua che ingrossata e intorpidita dall’umidità eccessiva non riesce più ad articolare le parole; infine uccide e toglie la vita».[102]

Il tema della salute ha assunto un ruolo di primo piano nel pensiero religioso contemporaneo, particolarmente negli Stati Uniti, in quella che è stata definita «sottocultura cristiana protestante»,[103] incrociandosi, come già nel Medioevo, al tema della salvezza. Il “corpo pesante” impedisce all’uomo di sviluppare le sue facoltà superiori: lo dicevano i teologi medievali, lo ribadiscono predicatori del nostro tempo che condannano il

grasso non solamente come offesa al corpo ma come reato di immoralità e, in senso proprio, *peccato*. Al contrario il "corpo leggero" è bello, divino, spirituale. *Pray your weight away* è il titolo di un programma di *divine dieting* propagandato nel 1957 dal pastore presbiteriano Charlie Shedd, con il motto: «Noi grassi siamo i soli uomini sulla Terra che possiamo pesare i nostri peccati».[104] Il ruolo della religione nella cultura americana del "perdere peso" è stato studiato da Marie Griffith[105] esaminando alcune *Christian diets* dai titoli spesso suggestivi: la *Hallelujah diet* di George Malkmus, per esempio, auspica il ritorno allo stile di vita dell'Eden attraverso una dieta rigorosamente vegetariana e crudista, fatta solo di prodotti "antichi". Altri programmi, come il *Free to be thin* di Coyle e Chapian, insistono piuttosto sull'idea che «Dio guarda come tratti il tuo corpo, sacro tempio dello spirito».

Declinato in questo modo, il messaggio cristiano si adatta a parametri che sono tipici della cultura di oggi. Il corpo magro sarà più spirituale, ma anzitutto più sano e più bello, come lo rappresentano i *media* e la pubblicità televisiva. Non era esattamente in questo modo che lo avevano inteso gli eremiti del primo Medioevo, sforzandosi di mortificare il corpo fino ai limiti dell'annientamento.

8

Cucina e anticucina

> Uno trita e filtra, un altro mescola e compone, muta la sostanza in accidente, cambia la natura in arte...
>
> LOTARIO DE' SEGNI,
> *De miseria humanae conditionis*, II, 17 (1191)

Il biografo di Benedetto di Aniane racconta la precoce santità del personaggio, la fama che si guadagnò, l'accorrere presso di lui di discepoli, l'edificazione di un nuovo monastero per accoglierli: «Egli ora collaborava con i confratelli intenti alla costruzione, ora cucinava il vitto per il loro nutrimento; contemporaneamente trovava il tempo di scrivere un libro di cucina».[1]

Benedetto è un personaggio chiave nella storia del monachesimo medievale: a lui, nel Nono secolo, l'imperatore Carlo Magno e poi Ludovico il Pio affidarono il compito di riformare la vita dei monasteri del regno, imponendo ovunque la Regola benedettina. Nel pieno della sua attività di proselitismo, quest'uomo cucinava e *scriveva* di cucina.

La notizia è sorprendente e certamente non frivola: i testi agiografici non contengono notizie "inutili", tutto è pesato, misurato, studiato in funzione di messaggi ben precisi – anche se, ovviamente, qualcosa sfugge sempre alla penna degli autori.[2] Ma non sembra questo il caso: nella tradizione monastica, l'argomento cucina fu oggetto di attente riflessioni, discussioni, polemiche. Vi fu chi mise in dubbio l'opportunità e la stessa legittimità di dedicare il proprio tempo a cucinare, mentre altri intesero la cucina quasi come un laboratorio propedeutico alla concentrazione spirituale. L'argomento, insomma, è di quelli "caldi".

Un segno dell'identità umana

La volontà di liberarsi dalle cure del corpo assume nella cultura cristiana modalità e declinazioni diverse. Il rifiuto della cucina ne è l'espressione più immediata, perché cucinare è un vero e proprio simbolo dell'*umanità*: quella "manipolazione" serve a *dare forma* al cibo, che, nell'esperienza umana, non si identifica col prodotto, con le "risorse", ma è il punto d'arrivo di un lungo e articolato percorso di trasformazione. Si pensi solo alla varietà di vivande che si ricavano dai cereali: pane, polente, pasta, cuscus, minestre, zuppe, pizze, dolci... per non parlare di bevande come la birra o, in età più recente, i distillati. La riflessione storica e antropologica – ma, prima ancora, la consapevolezza dei protagonisti – mostra che nella storia delle società umane cucinare è forse il primo segno di ciò che si rappresenta come *civiltà* (qualunque cosa essa sia). Chi non possiede il *know-how* culinario è fuori dal gioco: solo l'uomo, fra gli animali, cucina; è questo il primo e decisivo segno della sua diversità.

Fuori ci sono le bestie. Fuori ci sono gli "uomini selvatici", i "barbari" che ancora non conoscono il linguaggio della civiltà e della cucina: la letteratura antica pensa a costoro, che si accontentano di mangiare ciò che trovano (piante, animali) senza ingegnarsi a trasformarlo, come a uomini-bestie che solo all'apparenza sembrano uomini. Vedi la descrizione degli Unni fatta da Ammiano Marcellino nel Quarto secolo: «Hanno aspetto umano» (dunque non *sono* uomini) e «sono così selvaggi nel modo di nutrirsi, da non avere necessità né di fuoco, né di cibi conditi con aromi, ma si nutrono di erbe selvatiche e di carne mezzo cruda di qualunque animale, che riscaldano per breve tempo, collocandola tra le loro cosce e il dorso dei cavalli».[3] Erbe selvatiche, carne «di qualunque animale», niente cottura. Questi uomini non sono uomini perché *non scelgono* e *non trasformano*.

Racconti del genere si ripetono nel Medioevo. Paolo Diacono, nell'Ottavo secolo, scrive di popolazioni dell'estremo nord, gli Scritofinni, che mangiano solo carni crude di animali selvatici.[4] Anche gli Ungari, assicura Reginone di Prüm nel Decimo secolo, vivono «non secondo il costume degli uomini, ma delle bestie: si dice che mangino carni crude, bevendone il sangue».[5] La stessa pratica dell'agricoltura, se non è seguita da opportune attività di trasformazione culinaria, non basta a collocare un popolo nell'ambito della "civiltà": trattando dei Mauri, Procopio scrive che si nutrono di cereali ma «senza farli cuocere e senza ridurli in farina».[6] Mangiano dunque «allo stesso modo degli animali».

Al tempo della conquista dell'America, storie non dissimili si racconteranno dei selvaggi indigeni di queste terre, a malapena riconoscibili come esseri umani.

Dal cotto al crudo

Se partiamo dal cotto in direzione del crudo, anche se la logica vorrebbe il contrario, è per l'importanza simbolica di ciò che abbiamo appena detto. Il cotto esprime lo *status* della condizione umana nella sua "normalità". Rifiutare questa normalità significa chiamarsi fuori dalla storia, bypassare la dimensione umana per ricercare altro, in direzioni diverse: una dimensione *divina* dell'esistenza (gli dei non cucinano) che instaura un paradossale cortocircuito con il livello più elementare del mondo *animale*, pago di ciò che trova in natura proprio come lo erano i primi uomini nel giardino dell'Eden, prima della caduta. Ed ecco la natura sostituirsi alla civiltà, il selvatico al domestico, la Provvidenza al lavoro. Il crudo contrasta il cotto come segno della bestialità e, al tempo stesso, della divinità.

È questa la scelta eversiva, di radicale contestazione del "mondo", prediletta dagli eremiti e dalle punte più estreme del mondo monastico, medievale e non solo. Il rifiuto del cotto significava per questi uomini non solo una volontà di penitenza, cioè il rifiuto del piacere in una delle sue manifestazioni più immediate e appaganti come l'assaporamento del cibo; non solo il rifiuto di impegnare energie fisiche e mentali in un lavoro giudicato inutile, anzi dannoso, come quello dedicato all'attività culinaria. La scelta del crudo, come quella del selvatico, più in generale manifestava la volontà di estraniarsi dalla "civiltà". La cultura cristiana dei primi secoli anche in questo caso riprende le suggestioni di certi filosofi greci, non necessariamente vegetariani: gli adepti della scuola cinica davano scandalo nutrendosi di animali crudi. Di Diogene di Sinope si diceva che fosse morto cercando di mangiare un polpo vivo.[7] Lo stesso Pitagora, secondo Diogene Laerzio, «volendo educare e abituare gli uomini a un sostentamento frugale», comandava non solo di astenersi dalla carne animale ma di limitarsi a consumare «cibi che non hanno bisogno del fuoco».[8]

Crudo e selvatico, rappresentati in letteratura come segni della barbarie, in tale contesto assumono un valore diverso. Diverso perché *voluto*, in funzione di un consapevole progetto intellettuale, come quello che appare

nella tradizione cristiana delle origini. I primi esempi ci riportano in Oriente e hanno come protagonisti i Padri del deserto del Quarto secolo, che fuggono la città – ovvero la civiltà: *civitas* e *civilitas*, nel linguaggio e nel pensiero antico, si sovrappongono totalmente – per trovare nella solitudine dello spazio "vuoto" un rapporto più diretto col divino. Di Ilarione, Girolamo scrive che fra il ventisettesimo e il trentesimo anno di età «si sostentò mangiando erbe di campo e radici crude di certi virgulti».[9] Sulla tavola di Ammonio, dalla giovinezza fino alla morte, «ci furono solo cibi crudi».[10] Macario di Alessandria, avido di primati, «avendo sentito dire che i monaci di Tabennesi mangiavano senza cuocere per tutta la Quaresima, decise di non mangiare per sette anni nulla che fosse passato attraverso il fuoco».[11] Filoromo per diciotto anni si astenne «da tutti i cibi cotti col fuoco».[12] L'abate Sisai, consultato da un fratello per averne consigli di vita, gli disse: «Non aver bisogno di cuocere alcunché, o di vagare lontano» – il parallelismo fra i due ammonimenti rivela l'obiettivo, comune a entrambi, di isolarsi dal mondo e rompere i rapporti sociali.[13] «Non gustare nulla di cotto» era una delle prove che si imponeva Dioscuro di Namidia per verificare la propria saldezza morale.[14] E quando Isaia di Scete si risolse a gettare una manciata di lenticchie nella pentola, subito le levò dal fuoco appena cominciarono a bollire; il compagno che stava con lui sbottò: «Non sono ancora cotte, padre!» e Sisai: «Non ti basta di avere semplicemente *visto* il fuoco?».[15]

Insomma è chiaro che l'indicazione «poco cotta» (*coctum modice*) con cui la *Vita di Ilarione* descrive la verdura consumata dal sant'uomo[16] non è una precisazione o un consiglio di carattere gastronomico, ma la definizione di un limite – *poco* cotto – al di là del quale la concessione all'artificio e alla cultura (nonché al piacere) non intendeva spingersi.

L'ossimoro è nei fatti. Queste pratiche di «anticucina»[17] nascono da una cultura che nega la cultura, ma si apprende secondo i più classici meccanismi della trasmissione culturale: esemplare il caso di Sisai, che consegna al discepolo il suo insegnamento. Ciò appare con evidenza in un passo delle *Vite dei Padri* che ripropone anche la strana coppia di opposti – la dimensione animale e la divina – coincidenti nel comune contrapporsi alla condizione umana. Vi si racconta di un asceta ritiratosi nel deserto di Syenes, che, per vivere in perfetta solitudine, scelse di non nutrirsi se non di erbe e radici selvatiche, ovviamente crude. Ma aveva un problema: non sapeva distinguere le piante buone dalle cattive. Le assaggiava tutte, ma

alcune nascondevano dietro l'aspetto invitante una natura velenosa, così che l'eremita era preso da indicibili dolori al ventre, conati di vomito, febbri. Allora, per paura di morire, cominciò a diffidare di tutto ciò che appariva commestibile e smise completamente di mangiare, rischiando ancora di morire, questa volta per fame. Dopo sette giorni ecco il prodigio: una capra selvatica gli compare davanti, si avvicina al fascio d'erbe che l'eremita aveva raccolto ma non osava toccare, separa con la bocca le piante velenose dalle buone, gli mostra quali può mangiare, quali deve lasciare. Sisai fa tesoro della lezione e da quel giorno riesce a sopravvivere evitando al tempo stesso la fame e l'avvelenamento.[18]

L'episodio pare costruito apposta per dimostrare che l'utilizzo dei prodotti selvatici così come si trovano in natura non è affatto un'operazione "naturale", frutto di una qualche saggezza istintiva, bensì il risultato di un apprendimento, di una *conoscenza* che si mette insieme raccogliendo informazioni da chi è pratico del territorio e sa valorizzarne le risorse. Se, nella fattispecie, l'informatore è un animale mandato da Dio, è perché la struttura narrativa e il senso del racconto non prevedono la presenza di altri mediatori culturali.

Analoghe opzioni si ripropongono in Occidente ogniqualvolta l'istanza spirituale assume contorni ascetici. Il ruolo del deserto, quale luogo di solitudine e di elevazione, è qui assunto dalla foresta,[19] che sul piano strettamente tecnico, cioè della disponibilità di risorse, si presta ancor meglio a sostenere quella scelta di vita. Forse anche per questo, il modello dietetico imperniato sul selvatico e sul crudo non solamente si replica, ma si consolida e si rafforza.[20] È nelle solitudini boscose del Giura che l'abate Lupicino, per ottenere una grazia, dedica ogni sua energia alla preghiera; intanto si impone, finché la grazia non sarà concessa, di limitare il pasto quotidiano a torsoli di cavolo crudi e a rustiche rape *incoctae*.[21] Anche il bretone Winnoco, di cui racconta Gregorio di Tours, sperimenta pratiche di astinenza che consistono nel cibarsi esclusivamente di erbe selvatiche crude.[22] Nei testi agiografici dell'alto Medioevo, notizie come queste ricorrono con frequenza. Fra gli eremiti d'Occidente, il fascino dei modelli orientali era talmente forte da alimentare una sorta di mercato di erbe e radici a denominazione di origine controllata, come quelle «radici di erbe egiziane» di cui si nutriva nei giorni di Quaresima il beato Ospizio nel suo eremo sulla costa provenzale, acquistandole da *negotiatores* specializzati: radici che, evidentemente, dovevano al luogo di provenienza la particolare

efficacia nutritiva, per il corpo e per lo spirito, che era loro riconosciuto, non dal solo Ospizio ma dagli eremiti in genere, come ci informa Gregorio di Tours.[23]

Passano i secoli, si perpetuano i modelli: nell'Undicesimo secolo, quando il monaco Venerio intraprende un'esperienza di romitaggio su sollecitazione di Romualdo abate di Camaldoli, per quattro anni non mangia neppure pane, e «assolutamente non gustò nulla di cotto, ma visse di soli frutti degli alberi e delle radici delle erbe» – così racconta Pier Damiani poco tempo dopo.[24] Lo stesso Pier Damiani, rivolgendosi in una lettera al monaco Stefano, fattosi eremita, elogia la virtù dei confratelli che in tempo quaresimale «si astengono anche la domenica dai cibi cucinati».[25]

Anche nella foresta, l'occasionale contiguità di opzioni alimentari fra santi e animali è esplicita. Il monaco Acardo, discepolo di Bernardo di Chiaravalle, amava raccontare di uno straordinario personaggio di nome Scocelino che per dieci anni scelse «il vitto delle bestie come cibo umano». Infatti «usava erbe selvatiche e radici crude, ogni tanto anche ghiande e altri frutti da pascolo, tenendoli per grandi delizie»: cose che a qualsiasi altro sarebbero apparsi «mangime per animali bruti piuttosto che cibo per uomini».[26]

Cocta duo pulmentaria. *Le vivande dei monaci*

Con tali premesse appare meno ovvia, e più densa di significato, la scelta delle regole monastiche di privilegiare nella dieta comunitaria le pratiche di cucina e le vivande *cotte*. Il monachesimo organizzato costituisce una sorta di addomesticamento delle istanze eremitiche più radicali; è una proposta, per così dire, di "solitudine collettiva" che comporta il recupero e la rivalutazione della convivialità e delle esperienze sociali legate al lavoro, alla cucina, alla tavola. Rispetto alle pratiche alimentari degli eremiti, la normativa monastica è l'altra faccia della medaglia, fermo restando che le due facce possono coesistere nei medesimi individui, come momenti diversi di un'unica esperienza di vita. Ma qui è il lavoro, non la Provvidenza, a essere sublimato come modo ideale per procacciarsi il cibo. Non il selvatico vince, ma il domestico, cioè il paesaggio costruito dall'uomo. Non il crudo, ma il cotto.

Nella Regola di Benedetto, scritta nella prima metà del Sesto secolo e assunta tre secoli dopo come regola "standard" delle comunità occidentali, il consumo di alimenti crudi scompare come modello di riferimento, mentre due *cocta pulmentaria* (il termine indica genericamente ogni tipo di vivanda) costituiscono assieme al pane la base della «refezione quotidiana»: in tutte le stagioni dell'anno, sia quando si mangia due volte al giorno, sia nei periodi di digiuno in cui si mangia una volta sola, «considerando le diverse infermità dei fratelli [riteniamo che] possano bastare due vivande cotte. In questo modo chi eventualmente non potesse mangiare la prima può nutrirsi con la seconda». A distanza di appena una riga, quasi a sottolineare il valore innovativo e fondante della norma, la Regola ribadisce: «Due vivande cotte bastino dunque a tutti i fratelli».[27]

Anche le comunità più rigorose, che sperimentano alternanze sistematiche tra vita in comune e vita solitaria, si adeguano a norme alimentari di questo tipo. È il caso di Camaldoli, perfetto esempio di assorbimento degli ideali eremitici nella logica cenobitica: «Nell'eremo è d'uso cuocere due vivande», leggiamo nelle primitive Costituzioni.[28] Ed è significativo che l'abate Romualdo si opponga al monaco Gaudenzio, quando si ostina a perseverare – nonostante le precarie condizioni di salute – in una dieta priva di vivande cotte, basata solo su pane, acqua e «frutti e verdure crude».[29] Peraltro, Gaudenzio prese assai male la proibizione e si allontanò da Romualdo, andando a praticare la sua dieta con il permesso di un nuovo maestro spirituale. Le tendenze crudivore dei monaci evidentemente restavano forti.

L'attrazione del crudo non ha cessato, nel tempo, di esercitare il suo fascino nelle scelte alimentari cristiane. È riapparso come modello ideale di nutrizione anche nelle moderne pratiche di *divine dieting*, di cui abbiamo discusso.[30] Oggi, però, tale modello non appare più veramente "alternativo" rispetto alla cultura dominante, o almeno non possiede la stessa *vis* polemica che lo caratterizzava nel Medioevo. Ciò perché la cultura contemporanea a poco a poco ha riversato sul crudo immagini decisamente positive, legate a un'idea nuova di "natura", che a noi, nipoti di Rousseau, piace pensare come luogo della purezza, di una *wilderness* non corrotta dall'artificio umano.[31] L'artificio era invece, nella cultura premoderna, il simbolo stesso della civiltà, che si definiva anche e soprattutto come superamento dello stato naturale delle cose. Il cambiamento avvenuto nel pensiero occidentale dal Diciottesimo secolo in poi ha rovesciato questo

paradigma, facendo diventare *ovvio* che la natura, e tutto ciò che a essa è collegato, siano migliori di ciò che "naturale" non è. Anche per questo, il crudo oggi è trendy.

Importanti innovazioni tecnologiche e scoperte scientifiche hanno corroborato questa inversione di tendenza. L'invenzione del frigorifero, a metà del Diciannovesimo secolo, e la sua progressiva diffusione come ausilio domestico nel corso del Ventesimo hanno reso possibili forme di controllo igienico degli alimenti che fino a quel momento non erano pensabili: anche questa motivazione pratica – al di là delle suggestioni culturali – spiega l'antica diffidenza nei confronti del crudo. In campo scientifico, la scoperta delle vitamine (che risale agli inizi del Ventesimo secolo) ha supportato sul piano nutrizionale l'utilità di non cuocere, o non cuocere troppo gli alimenti. Tutto ciò non toglie che, ancora oggi, diversi "crudivori" riprendano motivi antichi del pensiero cristiano.

In ogni caso sarà da tenere ferma la distinzione fra *realtà* e *significati*. Già Lévi-Strauss, nel suo classico studio sui valori simbolici del crudo e del cotto,[32] aveva messo in guardia contro le facili assimilazioni fra natura e crudità, da un lato, cultura e cottura, dall'altro, chiarendo come anche il crudo possa essere una forma di trasformazione culinaria. Nella tradizione giapponese, per esempio, il *non cuocere* è classificato tra i cinque metodi fondamentali di cottura.[33] In ambito semiologico si è precisato come le opposizioni crudo/cotto e natura/cultura non siano «cose» ma, per dirla con Gianfranco Marrone, «effetti di senso».[34]

L'«effetto di senso» del crudo, anche quando richiama le idee di natura e di naturalità, oggi è diventato compatibile con l'idea di cucina, perché la cultura contemporanea ha *incluso* il crudo nell'attività culinaria, legittimando a tutti gli effetti la "cucina del crudo". Ciò era impensabile nella cultura antica e medievale, che, al contrario, tendeva a sovrapporre e confondere le nozioni di *cucina* e di *cottura*. L'uso delle parole lo conferma: *cocinare* è un termine nuovo, che nasce nel Medioevo affiancandosi a *coquere* ma senza che i due significati si distinguano troppo. Semmai si sottolinea l'idea che *cocinare* è un'azione ripetuta, che promuove l'attività a mestiere: «Cucinare, cioè cuocere spesso» spiega un dizionario del Tredicesimo secolo; «Per questo il cuoco è detto *cocinarius*, o *cocinator*.»[35]

Natura e artificio

La cucina medievale, come quella antica, ama i gusti *complessi*. Non è mai semplice, perché il principio-base della scienza dietetica, a cui gran parte della pratica culinaria si ispira, o indirettamente si collega, è che bisogna bilanciare gli opposti, "temperare" i contrari con i contrari, avendo di mira l'equilibrio fra i nutrienti, che garantisce la salute dell'individuo.[36] Abbiamo già toccato l'argomento, così come abbiamo visto che secondo quella medesima tradizione scientifica i sapori sono diretta espressione delle qualità nutritive: dunque, se si vuole realizzare un piatto equilibrato, è indispensabile che esso contenga tutti i sapori.[37] È questo il sostrato culturale, il riferimento che conforta e giustifica le scelte di chi cucina, non solo i professionisti del mestiere ma tutti coloro che in qualche modo "respirano" e condividono questa cultura, cioè tutti, a ogni livello sociale. Complessa è la cucina signorile, che conosciamo attraverso i ricettari.[38] Complessa la cucina contadina, che sostituisce le erbe profumate alle spezie orientali, i cereali minori al frumento, il pollame alla selvaggina, ma non manca mai – neppure nei casi di estrema necessità – di studiare accostamenti e di inventare sapori.[39]

Dunque, i richiami alla "naturalità" del cibo e alla "semplicità" della cucina, continuamente ripetuti dai moralisti cristiani, rappresentano anch'essi, in qualche modo, forme di anticucina e di elogio del crudo come «effetto di senso». In età moderna, come già nel mondo greco e latino, tali pensieri saranno appannaggio anche della cultura laica: l'apologia del vitto sobrio e semplice, garante di lunga vita e di lucidità intellettuale, sarà argomento caratteristico della letteratura umanistica, dal Platina ad Alvise Cornaro a Erasmo da Rotterdam, magari per riproporre la frugalità di un Orazio.[40] Nel Medioevo questo genere di argomenti appartiene soprattutto alla riflessione morale e religiosa, ed emerge quando c'è di mezzo la polemica contro chi pensa alla cucina in termini di arte, di abilità combinatoria, manipolatoria, riprovevole in quanto "artificio" che *modifica* la "natura" – appunto i valori correnti, culturalmente dominanti.

Lotario de' Segni, prima di diventare papa col nome di Innocenzo III, scrisse un trattato ascetico «sulla miseria della condizione umana», detto anche *Il disprezzo del mondo*, tuonando contro i golosi che, non contenti di cibi semplici, «vanno in cerca di spezie, si procurano aromi [...], scelgono gli animali più grassi cucinati dall'arte dei cuochi più raffinati e riccamente

preparati dai servitori». Che fanno questi cuochi, questi servitori? «Mutano la sostanza in accidente, cambiano la natura in arte.»[41] Il paradigma della cucina medievale ne esce sovvertito: nel canone culinario dell'epoca, modificare la natura attraverso l'*arte* significa *migliorarla*. Lotario, sullo scorcio del Dodicesimo secolo, rovescia l'idea ricorrendo all'immagine aristotelica della "sostanza" mutata in "accidente"; in realtà è proprio questo – il rimescolamento delle "sostanze" attraverso il rimescolamento dei sapori – l'obiettivo esplicito della cultura culinaria medievale, così come la documentano i testi di qualche secolo dopo. Sia i libri di cucina,[42] sia i testi di dietetica:[43] «Dall'armonico contrasto di molti sapori risulterà un sapore unico» recita un testo della Scuola medica salernitana.[44]

Bernardo di Chiaravalle, fondatore dell'abbazia di Clairvaux e di altri monasteri cistercensi, aveva attaccato con parole analoghe gli usi alimentari dei monaci di Cluny, rinfacciando l'eccessiva opulenza della loro cucina, l'ipocrisia di rinunciare a un piatto di carne per moltiplicare quelli di pesce, preparati dai cuochi «con tanta cura e con tanta arte» da poterne divorare quattro o cinque con rinnovato appetito, anche senza più avere fame. Risuona alla mente la voce *Cuisine* dell'*Encyclopédie* di Diderot e D'Alembert, che, nel secolo dei Lumi, definirà la cucina «il segreto, tradotto in metodo scientifico, per far mangiare più del necessario».[45] Il palato infatti, continua Bernardo, «sedotto da condimenti inconsueti [...] rinnova avidamente il desiderio di gusti strani». Così finisce che «proviamo fastidio per i cibi semplici, come la natura li ha creati» e, «mescolando i sapori in mille modi, e stuzzicando la gola con sapori adulterini, disprezziamo il gusto naturale che Dio ha messo nelle cose». Bernardo porta come esempio di tali eccessi e di tale "snaturamento" i modi infiniti messi a punto per cucinare le uova, «con quanta cura vengono rivoltate e strapazzate, liquefatte, rassodate, sminuzzate; e si portano in tavola ora fritte, ora arrostite, ora farcite, ora accompagnate da altri cibi, ora da sole».[46]

Ancora nel Dodicesimo secolo, Ugo di San Vittore parla dei novizi che entrano in monastero e «dedicano alla preparazione del cibo un'attenzione religiosa», studiando i modi più diversi per cuocere, friggere, condire; essi «come donne incinte desiderano ora cose morbide, ora dure, ora fredde, ora calde, ora lessate, ora arrostite, ora condite col pepe, ora con l'aglio, ora col cumino, ora col sale».[47] *Come donne incinte*: il beffardo paragone dimentica che proprio quello – assecondare il desiderio – era uno degli insegnamenti

fondamentali della medicina medievale.[48] Su questo avremo modo di ritornare.[49]

Cucina e salute

Nella cultura antica e medievale, cucinare (ovvero cuocere) è anche una strategia funzionale alla salute del corpo. La stessa digestione, come abbiamo visto,[50] è interpretata come un processo di cottura, che ha luogo nella "pentola" dello stomaco: la cottura degli alimenti la prepara e la aiuta, è una sorta di digestione preventiva che prepara il successivo affinamento del cibo dentro il corpo. Antimo, medico bizantino del Sesto secolo, a cui si deve uno dei più antichi trattati di dietetica dell'Occidente medievale, lo dice a chiare lettere, fin dalle righe introduttive dell'opera: «La salute deriva dai cibi ben cotti e ben digeriti».[51] Perché i cibi, «se si cucinano bene, fanno buona digestione, se invece non si cuociono bene appesantiscono lo stomaco e il ventre».[52]

Ma che significa "cuocere bene"?

Il concetto ha una dimensione sia quantitativa, sia qualitativa: i cibi bisogna cuocerli a lungo, in profondità. In questo senso, Antimo interpreta perfettamente la cultura del suo tempo, che diffida del crudo. Al pari di tutti i medici antichi e medievali egli raccomanda, in modo quasi ossessivo, di cuocere bene, per aggiustare e migliorare la natura dei prodotti. L'idea ha tutti i caratteri del luogo comune che non si mette in discussione, fino a diventare un motto proverbiale. Lo attesta Wipone nell'Undicesimo secolo: «Come si dice comunemente in proverbio, "Giova al mangiare il cibo ben cotto; preso crudo, genera pericolo"».[53] La cottura non solo migliora e rende digeribili i prodotti naturali, ma li "bonifica" da eventuali sostanze nocive o venefiche, rendendoli commestibili. «Le sostanze nocive si cuociono in acqua calda» scrive Incmaro di Reims.[54]

Ciò continuerà a valere per secoli, informando sia la cucina di rango (il maggiore cuoco italiano del Quattrocento, Maestro Martino, suggerisce cotture fino a due ore per la pasta)[55] sia quella contadina, che ha prediletto fino ai giorni nostri le cotture prolungate e ripetute – la "ribollita" toscana ne è uno degli esiti più chiari.

Il conseguimento della commestibilità attraverso la cottura può assumere anche valori di ordine spirituale, sempre però legati alla materialità dei

prodotti consumati, come quando si raccomanda che la farina per fabbricare l'ostia sia ben cotta, altrimenti non potrà essere utilizzata nella celebrazione eucaristica: «Se l'amido rimane crudo, non può essere materia del sacramento».[56] Lo stesso termine *crapula*, l'ingordigia che appesantisce corpo e spirito, è collegato con ardita etimologia alla nozione di *crudo*, sostenendosi che mangiare in modo sregolato fa arrivare i cibi "crudi" allo stomaco, che non riesce a digerirli. In un testo poetico del Nono secolo, Gesù raccomanda ai discepoli di non abbandonarsi all'ebbrezza e alla *crapula*, rimpinzando il ventre di cibi «non cotti».[57]

Cuocere è salutare. Cucinare è salutare. Questo l'insegnamento della medicina medievale. Ma allora, rifiutare la cucina – o prendere le distanze dalla cucina troppo elaborata – significa negare valore alla salute?

In un certo senso sì, nella misura in cui la salvezza dell'anima si antepone alla salute del corpo, e il medico per eccellenza, Cristo, sopravanza ogni possibile scienza umana nella scala dei valori.[58] Tuttavia non è in discussione che anche la salute rientri fra le legittime aspirazioni dell'uomo: abbiamo visto ripetutamente come tale valore emerga nelle considerazioni dei moralisti cristiani, magari in seconda o terza fila, ma comunque visibile. Anche fra gli asceti più estremi, sono davvero pochi i cristiani che consapevolmente decidono di *nuocere* al proprio corpo, sacrificandolo in nome di più alti ideali. Qualcuno però c'è, ed è singolare che la stessa pratica della cucina sia messa al servizio di scelte, queste sì, davvero innaturali.

Da questo rovesciamento di senso prende origine la «cucina pervertita», come ebbe a chiamarla Piero Camporesi,[59] di personaggi come Giuseppe da Copertino, vissuto nel Dodicesimo secolo e santificato nel successivo, che condiva erbe e legumi «con polveri di secco amarissimo assenzio»: un gesto culinario in piena regola, per produrre *dis*piacere, *dis*gusto. Capitò una volta che qualcuno per sbaglio prendesse quella polvere, «giudicandola pepe», e all'assaggio la trovò «polve di morte». Per i pasti del venerdì Giuseppe sceglieva un'erba particolare, «cotanto amara e disgustevole che a solo lambirla colla estremità della lingua, lasciava per più giorni lo stomaco in nausea».[60] Tali forme di anticucina, finalizzate a castigare il corpo, capovolgono e sovvertono le usuali norme culinarie, che però rimangono il comune punto di riferimento a cui attingono – in negativo – anche questi personaggi al limite del patologico. Giovanni Battista in persona sarebbe apparso a Francesca Romana consigliandole di sopprimere il gusto negli

alimenti, «con frapporvi cosa che li rendano ingrati, come pigliare freddo quello ch'altri bramano caldo, non usare cibi delicati ma comunali, né cercare varietà; sottrarre sempre qualche cosa d'essi, né giungere mai a sfamarsi».[61] Qui a creare meriti non è più solo il digiuno, o l'astinenza, ma il cibo stesso, *preparato* in un certo modo.

Il caso forse più paradossale è quello di frate Simone, carmelitano scalzo, già illustre medico nella città di Roma, che una volta preso l'abito religioso rinnegò la sua scienza e il suo storico ispiratore, Galeno, «che in altro stato aveva onorato e riverito per maestro» e che poi cominciò a chiamare «il Diavolo Galeno», disprezzando l'arte medica come nemica dello spirito. Proprio avvalendosi della sua competenza scientifica frate Simone si sottoponeva a diete volutamente "sbagliate" e deleterie alla salute: «A bella posta, per fare contro la scienza, che teneva, molte volte pigliava per suoi cibi, con molto suo contento, cose all'infermità sua contrariissime».[62]

Queste narrazioni fanno da singolare pendant alle posizioni crudiste dei primi asceti cristiani: dalla negazione della cucina siamo passati al suo uso volutamente distorto. Fra questi estremi, altri sono i modelli di comportamento più diffusi e accettati dalla morale cristiana, elaborata (in tutta la sua varietà di prospettive e di scelte) soprattutto in ambito monastico: restringere l'attività culinaria nei limiti di una "naturalità" che contrastava i valori dominanti; ammettere, semplicemente, la cucina come parte integrante dell'esperienza quotidiana, da praticare con gioia ringraziando Dio. Anche perché, se non si cucina, è difficile farsi dei meriti – negandosi il piacere del cibo.

A quest'ultima posizione ci introduce un passo della biografia di Pacomio, Padre del monachesimo orientale e autore della più antica Regola per la vita comunitaria (Quarto secolo). Siamo a Tabennisi, nella regione egiziana della Tebaide. Dopo un periodo di solitudine nel deserto l'abate fa ritorno al suo monastero e apprende con stupore che il cuoco, da due mesi, non prepara più il tradizionale piatto di legumi che spettava ai fratelli il sabato e la domenica. Ne chiede il motivo e gli viene risposto che ormai è inutile, dato che i monaci non lo consumano più: preferiscono mortificare il corpo astenendosi dai cibi cotti. Inaspettatamente Pacomio si adira, rimproverando con asprezza una decisione che non esita a definire «satanica». Infatti «chi si astiene solo per forza e per necessità, senza un oggetto da desiderare, si astiene invano e non avrà alcuna ricompensa»: se il

cibo manca sulla tavola, «la temperanza non avrà alcun valore». Bisogna invece «cuocere ogni giorno numerosi piatti, e metterli davanti ai fratelli, affinché privandosi di ciò che è loro dato possano accrescere la loro perfezione».[63]

Una domanda viene spontanea: a che cosa saranno servite le sofferenze di coloro che non scelsero, ma subirono la fame? Che furono poveri non per rinuncia, ma per necessità?

Cucina che insegna

Il lavoro in cucina richiede precisione, disciplina, applicazione. Non può svolgersi senza *regole* da cui dipende il successo dell'intera operazione. Regole di procedura: le azioni devono svolgersi in un ordine determinato. Regole di coordinamento: ciò che fa il singolo deve accordarsi nei tempi e nei modi con ciò che fanno gli altri. Tale insieme di circostanze fa del lavoro in cucina la palestra ideale per chi voglia addestrare la propria capacità di concentrarsi, di organizzare il proprio lavoro e di collaborare con gli altri. Per tutto ciò la pratica di cucina è un perfetto allenamento, come ben sanno i capitani d'azienda del nostro tempo, che sempre più spesso organizzano in cucina delle sedute o dei corsi di *team building* utili a incrementare la produttività incentivando l'abilità dei dipendenti a "fare squadra", a incrociare e valorizzare le reciproche competenze. Diversi erano gli obiettivi dei monaci medievali, che non avevano di mira la produttività aziendale: anche loro, però, guardavano alla cucina come luogo ideale per sperimentare la disciplina e l'ordine, oltre all'*umiltà*, valore cardine dello stile di vita monastico. Compiere ogni giorno gli stessi gesti, con pazienza e precisione. Concentrarsi sull'importanza di ripeterli, ripeterli e ripeterli ancora, di farli *bene* ricercando l'assoluta perfezione. Poi passare ad altri l'incarico: la maggior parte delle regole prevede che tutti i monaci siano, di tanto in tanto e per la durata di una settimana, addetti al servizio di cucina.[64]

Un solo esempio basterà a illustrare questa "cultura della precisione" che trasforma ogni gesto in un rito, conferendogli solennità, e una particolare intensità esistenziale. Lo recuperiamo dalle «consuetudini» scritte da Ulrico di Zell per il monastero di Cluny, attorno alla metà dell'Undicesimo secolo. Un lunghissimo capitolo è dedicato alla preparazione delle fave, prodotto che aveva a quel tempo una particolare importanza, sia nella dieta

contadina, sia in quella dei monaci che – anche quando ricchissimi, come i cluniacensi – si ispiravano almeno formalmente a un modello "povero" di alimentazione. Le «consuetudini» di Ulrico prescrivono ai «settimanari di cucina» (i fratelli preposti al turno settimanale) di andare a prendere le fave quando suona la campana dei Vespri; appena finita la liturgia devono lavarle tre volte in acqua, «diligentemente», lasciandole poi immerse tutta la notte con il recipiente ben chiuso. Il mattino seguente, rientrati in cucina, lavano ancora tre volte le fave, indi mettono il paiolo (*caldarium*) sul fuoco. Mentre l'acqua bolle e schiumeggia, devono stare attenti che le fave non fuoriescano nuotando sulla schiuma: a tale scopo le tengono immerse con un cucchiaio, rimestandole bene e rimuovendo dal fondo quelle che tendono ad attaccarsi, per evitare che, mangiandole, sappiano di bruciato. Quando i follicoli cominciano ad aprirsi, tolgono immediatamente le fave dal fuoco e le fanno raffreddare in acqua, cambiandola tre volte e continuando a rimestare col cucchiaio. Poi le mettono in un recipiente (*cuppa*) con il coperchio ben sigillato. Il paiolo di cottura nel frattempo dev'essere lavato; sul fuoco, al suo posto, se ne appende un altro, per scaldare l'acqua destinata a pulire le *scutelle*. Compiuta anche questa operazione si mette a scaldare l'acqua per cuocere le verdure (*olera*). Assieme a queste si cuoce il lardo, dal quale, a un certo punto, si spreme il grasso con cui le fave saranno condite. Operazione tanto importante che non può essere interrotta neppure per partecipare alla messa maggiore: due dei «settimanari» devono costantemente restare in cucina a controllare il lavoro. A questo punto il grasso viene colato sulle fave, che «si riscaldano una seconda volta» e finiscono di cuocere. Il sale si aggiunge solo alla fine, perché, mettendolo prima, potrebbe svanire. Ultima indicazione: al cuoco non è proibito fare piccoli assaggi durante la preparazione delle fave, per verificare «se sono ben condite». A queste note di procedura culinaria si aggiungono quelle contenute nel capitolo sugli utensili «che non devono mai mancare in cucina» e dei quali si deve fare un'attenta manutenzione: non ci stupiremo di trovare in elenco il *caldarium* per le fave, la *cuppa* per conservarle quando sono semicotte, nonché l'apposito cucchiaio *ad fabas* (che a questo punto apprendiamo non essere un cucchiaio qualsiasi, ma un utensile specificamente utilizzato per questa operazione).[65]

Se ci siamo dilungati nel dettaglio della descrizione di Ulrico è per meglio comprendere il senso della ritualità monastica e il valore di "palestra" assegnato alla cucina. Ciò vale tanto più in un luogo come Cluny,

dove lo spirito originario della Regola benedettina (che restava pur sempre il riferimento di base) si era notevolmente trasformato, allontanando i monaci dal lavoro manuale – che Benedetto imponeva non solo come necessità per vivere, ma come esercizio di disciplina – e concentrando quasi tutto il loro impegno nell'attività liturgica.[66] L'orientamento in direzione decisamente aristocratica del monachesimo cluniacense non impedì la persistenza di pratiche come quella della cottura delle fave, la cui ritualità non è imputabile esclusivamente al "ritualismo" tipico di Cluny, ma rimane un'espressione significativa del valore che l'intera tradizione benedettina accordava al lavoro in cucina – anche se, in molti casi, non lo si praticava più. Non per nulla il testo di Ulrico precisa che solo la cottura delle fave e degli ortaggi è affidata direttamente ai monaci: sono quelli i cibi più importanti sul piano simbolico, quelli che maggiormente definiscono l'identità monastica. Tutto il resto non è cucinato da loro ma dai servi, in un'altra cucina.

Ecco un altro buon motivo – oltre alla ghiottoneria, di cui non sottovaluteremo l'importanza – per comprendere la centralità della "buona cucina" nella tradizione monastica. Mangiar bene, certo; forse anche troppo. Ma anche esercitarsi nella disciplina quotidiana che la preparazione del cibo richiede.

Questa attenzione durerà fino all'epoca moderna. I monasteri resteranno luoghi di elezione della cultura gastronomica, soprattutto in ambito cattolico, dove – secondo un diffuso luogo comune, non privo di una sua evidenza storica – il sacramento della confessione e del perdono istituzionale lascerà maggiore spazio alle tentazioni e agli onesti piaceri (onesti sì, ma pur sempre piaceri, dunque tendenzialmente sospetti).

In questa vicenda i monasteri femminili ebbero un ruolo particolare, coniugando in sé l'immagine della precisione monastica con quella della competenza culinaria, che – secondo un altro luogo comune, neppure esso privo di una sua evidenza storica – si è sempre riconosciuto alle donne almeno in ambito domestico. E il monastero non è forse, per definizione, una grande casa comune? Ma non ci addentreremo in questa problematica, se non per introdurre un ultimo suggestivo modo di pensare alla cucina: quello che emerge dalla penna di una celebre religiosa del Diciassettesimo secolo, suor Juana Inés de la Cruz, entrata a diciott'anni nell'ordine di San Girolamo a Città del Messico. Poetessa, scrittrice, intellettuale colta e curiosa, Juana trasformò di fatto la sua cella in un foyer letterario e fu per

questo rimproverata dal vescovo di Puebla, formalmente per il fatto di occuparsi di soggetti profani anziché sacri, sostanzialmente perché donna, inabile (secondo una cultura maschilista di cui la storia trabocca) a trattare di "cose serie" cioè di cultura, letteratura, filosofia.[67] Di che cosa in realtà dovrebbe occuparsi una donna, se non di cucina? Juana prende la palla al balzo e «utilizza immagini culinarie nei suoi scritti autobiografici al fine di rivestire di femminilità, e quindi di rispettabilità, le sue ambizioni filosofiche e letterarie».[68] Antesignana del pensiero femminista, difende il suo diritto a *pensare* facendo cucina, anzi utilizza la metafora della cucina come luogo del pensiero. Il suo scopo è altro, ma quella metafora si attaglia perfettamente alle considerazioni che stiamo facendo sul "senso" del fare cucina. In un'ironica «risposta a suor Filotea», che in verità ha come destinatario il vescovo di Puebla, Juana rivendica il ruolo della cucina come attività primaria per scoprire i segreti dell'universo e il funzionamento delle cose:

> E che cosa non potrei raccontarvi, Signora, dei segreti naturali che ho scoperto mentre cucinavo? Vedo che un uovo si rapprende e frigge nel burro o nell'olio e, al contrario, si spezza nello sciroppo; vedo che, affinché lo zucchero si conservi fluido, basta aggiungervi una piccolissima parte d'acqua in cui sia stata messa una cotogna o un altro frutto aspro; vedo che il tuorlo e l'albume di uno stesso uovo sono così contrari, che per lo zucchero possono venire usati separatamente ma mai insieme. [...] Signora, che cosa possiamo mai sapere noi donne se non filosofie da cucina? Aveva ragione Lupercio Leonardo, secondo cui si può benissimo filosofare e preparar la cena. E io dico spesso pensando a tali bagatelle: se Aristotele avesse cucinato, avrebbe scritto molto di più.[69]

La cucina è compatibile con la filosofia? La risposta di Juana è perentoria e spiazzante: più cucini, più capisci il mondo.

9

Mangiare insieme

> Noi non ci invitiamo l'un l'altro semplicemente per mangiare e bere, ma per mangiare e bere insieme.
>
> PLUTARCO, *Dispute conviviali*, II, 10

Gregorio Magno racconta di un sant'uomo, Fiorenzo, che trascorreva vita solitaria nei boschi dell'Umbria. Condivideva l'esperienza con un compagno, Eutichio, che un giorno fu chiamato a dirigere il monastero di Norcia. Fiorenzo rimase solo ma la solitudine gli pesava. Perciò chiese a Dio di mandargli un nuovo compagno: ed ecco apparire un orso, uscito da una spelonca nei pressi. Da quel giorno diventarono amici. L'orso aiutava Fiorenzo a pascolare le pecore; fattosi pastore, si mescolava ai pastori dei dintorni e se ne andava in giro con loro. Ma all'ora dei pasti, a pranzo e a cena (o solamente a cena, se era giorno di digiuno) ritornava da Fiorenzo per mangiare insieme.[1]

Condividere il cibo, trasformando il bisogno di nutrirsi in un gesto di socialità, è un'esigenza primaria dell'uomo, che Aristotele definì "animale sociale". Mangiare diventa così un modo – il primo modo – per comunicare a se stessi e agli altri l'appartenenza a una comunità. La parola *convivio*, che indica il pasto comune, etimologicamente significa "vivere insieme".

Solitudine condivisa

Perfino gli eremiti, che si allontanano dal consorzio sociale per instaurare un colloquio diretto con Dio, amano condividere i pasti. Solitamente lo fanno con qualche discepolo, o con altri eremiti che, incontrandosi, mettono in comune la loro esperienza spirituale. Quando la condivisione del cibo è fatta con un animale ci troviamo di fronte a una situazione particolare, ma

abbiamo già notato la singolare coincidenza fra aspirazione al divino e avvicinamento al mondo animale, nell'esperienza di questi uomini che ambiscono a superare la dimensione umana dell'esistenza.[2] Colombano, nel corso delle sue peregrinazioni, capita una volta nei boschi attorno a Bregenz, dove si nutre dei frutti di un roveto. Un orso glieli contende ma Colombano non lo caccia, anzi, *divide* i frutti con lui: una parte a me, una parte a te. Un bastoncino, nel mezzo del cespuglio, basterà a segnare il confine, che l'orso prodigiosamente osserverà.[3]

Antonio, prototipo di questo genere di vita, è il solitario assoluto: abbiamo già incontrato il passo del suo biografo, Atanasio, che ne descrive la vita nel deserto egiziano raccontando che al momento dei pasti, anche se era in compagnia, si allontanava per l'imbarazzo di farsi vedere nell'atto di mangiare.[4] Poi però Antonio si mette alla ricerca di un altro vecchio eremita, Paolo, di cui ha sentito lungamente parlare. Di questo Paolo esiste una biografia, scritta da Girolamo nella seconda metà del Quarto secolo: vi compare anche Antonio, che, dopo lungo vagare, alla fine riesce a incontrarlo. Accomunati da un unico ideale, i due in qualche modo *sono* una comunità. Eccoli dunque insieme a condividere il cibo: un corvo, che era solito portare ogni giorno a Paolo una mezza razione di pane, quando arriva Antonio ne porta un'intera, che spezzeranno e consumeranno insieme.[5] Il simbolo è eucaristico ma, prima ancora, conviviale.

La mensa monastica

Quando gli eremiti si riuniscono in più ampie comunità, la mensa collettiva diventa uno dei luoghi-simbolo della loro vita. La cella in cui si prega e si medita è individuale, ma i luoghi comuni (la chiesa, l'orto, la sala del capitolo, il refettorio) sono altrettanto strategici. Le regole definiscono in modo minuzioso i gesti, i rituali, i comportamenti da tenere: segno di disciplina e di autocontrollo, ma anche di *conformità*, di adesione a uno "stile" che caratterizza il gruppo. Per un monaco che si sia macchiato di qualche colpa, la prima forma di "scomunica" – cioè, letteralmente, di temporanea esclusione dalla comunità – è l'allontanamento dalla mensa comune: questo prescrive la Regola di Benedetto. In caso di mancanze leggere, il colpevole «prenda il suo pasto da solo, dopo quello dei fratelli: se, per esempio, i fratelli mangiano all'ora sesta, egli mangi all'ora nona; se

i fratelli mangiano a nona, egli a Vespro, fino a quando, mediante un'adeguata penitenza, non avrà ottenuto il perdono».[6] Per le colpe più gravi – che portano all'esclusione dall'oratorio oltre che dalla mensa – la discrezionalità dell'abate è maggiore: «Da solo prenda i pasti, nella misura e all'ora che l'abate giudicherà opportuno per lui». E «nessuno, passando, lo benedica, e nemmeno si benedica il cibo che gli viene dato».[7]

Nessuno può mangiare assieme a uno «scomunicato», a costo di incorrere nella medesima punizione.[8] Ciò vale non solo per i religiosi ma anche per i laici, a cui le norme ecclesiastiche infliggono punizioni analoghe.[9] Mangiare da soli è dunque un *segno* di primaria importanza per rappresentare l'isolamento dalla comunità.

Mangiare insieme è anche un segno di differenza, perché distingue chi siede a tavola da chi *non* vi siede. I malati, poiché mangiano carne, sono diversi, quindi hanno una loro mensa (e una loro cucina).[10] Separata è la mensa dei novizi.[11] L'abate, eletto dai monaci, nella comunità è *primus inter pares*, ma pur sempre *primus* e con autorità assoluta, potendo decidere su tutto (soluzione politica originale, quella delle comunità monastiche, che democraticamente individuano a chi consegnare poteri illimitati). Dunque l'abate avrà una *sua* mensa, distinta da quella comune,[12] anche perché tenuto a gestire le pubbliche relazioni, a ricevere e intrattenere gli ospiti, che non mangiano con i monaci (e non come loro) non facendo parte della comunità.

Parlare (tacendo) a tavola

La tavola, che *significa* la comunità, è il luogo della comunicazione per eccellenza – anche se il cibo e la parola, incrociandosi in direzioni diverse nello stesso luogo (il cibo entra, la parola esce dalla bocca), parrebbero tecnicamente incompatibili.[13] Con la sua disposizione, con l'assegnazione dei posti, con le assenze e le presenze, è essa stessa a *dire* le relazioni che esistono all'interno del gruppo. Poi, però, ai monaci sarà fatto obbligo di non guardare nel piatto altrui e di concentrarsi solo sul proprio, davanti a sé. Altro obbligo, di particolare valenza pratica e simbolica: mantenere il *silenzio* mentre si mangia. «In refettorio si faccia assoluto silenzio» prescrive Benedetto.[14] Una regola apparentemente innaturale, che contrasta con l'abitudine a parlare, a scambiarsi idee, informazioni, commenti mentre

si sta a tavola. Ma è proprio questo che Benedetto vuol proibire: il momento del pasto non deve essere occasione di chiacchiericcio, ma di concentrazione. Su che cosa? Sul cibo o su altro? Entrambe le risposte sono in qualche modo giustificate. Prendere il cibo con attenzione, ringraziando Dio e misurando, per controllarlo, il proprio desiderio e la propensione al piacere. Ma anche e soprattutto pensare, mentre si nutre il corpo, che nutrire lo spirito è ancora più necessario. Per questo, mentre si mangia, si ascolta un lettore che recita passi edificanti della Bibbia, dei commenti patristici, della Regola, della letteratura agiografica. In refettorio «non si deve sentire alcun bisbiglio o altro suono al di fuori della voce del lettore».[15]

Come scrive Irvine, «per tutto il pasto, i monaci condividono un obiettivo comune: essi ascoltano un testo comune. È in tale quadro che si chiarisce l'importanza di rimanere silenziosi. I monaci non possono abbandonarsi alla chiacchiera per costruire connessioni sociali. Non si dividono in coppie o in piccoli gruppi per parlare l'uno con l'altro; non si dilungano su ciò che hanno da dirsi fra loro. Insieme, come gruppo, si concentrano nell'ascolto di ciò che il lettore sta dicendo. Mantenendo il silenzio, i monaci condividono l'atto di ascoltare».[16] In questo, come in altri modi, si definisce la singolare identità di una "comunità di solitari", quali i monaci pretendono di essere: asceti come gli eremiti, essi tuttavia condividono la loro vocazione in una forma socialmente organizzata.

È tuttavia curioso che, fin dal Medioevo, l'obbligo di tacere durante i pasti abbia dato origine a una gestualità codificata, a un vero e proprio "linguaggio silenzioso" che traduceva in segni (cenni, ammiccamenti, movimenti del corpo) le parole necessarie a comunicare, chiedere, rispondere. A tavola, soprattutto parole di cibo: come indicare gli oggetti e le azioni mimandone la forma, l'uso, la funzione (anche simbolica); come chiamare il sale, il pane, il vino, quel tipo di pesce o quell'altro.

Veri e propri "dizionari" di gesti furono elaborati tra Undicesimo e Tredicesimo secolo dai monaci cluniacensi, cistercensi e di altre congregazioni benedettine, formalizzati al punto da essere inclusi nelle «consuetudini» che regolavano la vita delle comunità, a complemento e precisazione della Regola.[17] La cosa non passò senza contrasti: certi ordini monastici, come i certosini, si rifiutarono di adottare la tecnica dei "segni" (*signa*) ritenendoli indecorosi e irrispettosi. Nel 1180 Gerardo di Cambrai visitò i benedettini di Canterbury e confessò di avere avuto l'impressione di trovarsi nel bel mezzo di una rappresentazione teatrale: in refettorio regnava

il più assoluto silenzio ma i monaci gesticolavano in un modo che a Gerardo apparve ridicolo. In ogni caso, questi "segni" rivelano una cultura alimentare attenta e consapevole, una conoscenza precisa e dettagliata del mondo animale e vegetale. Sorprendenti elenchi si susseguono nei testi, a descrivere ordinatamente pesci e volatili, verdure e cereali, per giungere fino alle stoviglie, alle ciotole, ai boccali.

Per esempio, il pesce era indicato con un segno ondulatorio della mano, tenuta verticalmente con le dita unite: «Simula, con la mano, il movimento della coda del pesce nell'acqua». Il genere di pesce era precisato con un segno aggiuntivo: per la lampreda si suggeriva di «simulare con un dito sulla mascella i puntini che questo pesce ha sotto gli occhi». Per la seppia, di «separare bene tra loro le dita, e muoverle», imitando il movimento in acqua dell'animale. Per la trota, di «tracciare un segno con un dito da un sopracciglio all'altro»: segno «femminile», si precisa, «poiché le femmine di questa specie hanno delle legature in quel punto».

Altre volte si rappresentava il modo di utilizzo dell'oggetto. Per il sale si simulava il movimento della mano che sala una vivanda: «Unisci al pollice le parti estreme delle dita e, tenendole così unite, muovile due o tre volte staccandole dal pollice, come se dovessi cospargere qualcosa di sale». Per indicare le noci si faceva il gesto di romperle: «Conficca il dito in bocca e tienilo fra i denti con la parte destra della bocca, come se stessi rompendo una noce con i denti». Per il maiale si indicava il gesto della macellazione: «Percuoti con il pugno la tua fronte, poiché è in questo modo che esso viene ucciso».

Non mancano precisazioni gastronomiche, relative ai modi di preparazione degli alimenti: tipi di cottura del pane (in forno, sotto la cenere, in acqua, in padella), vini di vario colore, modi di cucinare le uova. I piatti composti si indicano con gli ingredienti essenziali, come accade per i *fladones*, torte salate ripiene di formaggio e altro, tipiche della gastronomia medievale:[18] «Premesso il segno generale del pane e quello del formaggio, piega tutte le dita di una mano fino a formare una cavità, e ponila poi sulla superficie dell'altra mano». Viene così simulata la forma della torta.

Altre suggestioni alludono al valore sociale dei cibi, alla funzione simbolica del loro consumo più che all'aspetto materiale: per indicare il salmone o lo storione (i pesci "nobili" per eccellenza del Medioevo) si deve prima fare il segno «generale» del pesce, indi aggiungere un secondo segno,

davvero singolare: «Poni il tuo pugno sotto il mento, con il pollice alzato». Infatti «in tal modo si indica la superbia, e sono soprattutto i superbi e i ricchi a consumare questi pesci».

Queste consuetudini sono durate a lungo: una comunità benedettina inglese osservava ancora nel 1935 la medesima tipologia di segni stabilita dalla tradizione medievale.[19]

Silenziosi o silenziosamente parlanti, i nostri monaci celebravano a mensa l'appartenenza a una comunità e la propria identità religiosa e sociale. Fare le cose insieme – non solo sedersi a tavola ma servirsi a vicenda, osservando tutti gli stessi ritmi, gli stessi orari[20] – era la regola base di questa appartenenza, e non è certo un caso che fra le declinazioni del "peccato di gola" si contempli l'abitudine di non rispettare gli orari e voler mangiare prima degli altri.[21] In questo caso, è soprattutto ai monaci che si parla.

Nei giorni di festa, però, è permesso parlare.[22] In quei giorni tutto cambia.

Il cibo della festa

Il cibo è sempre stato il primo modo per celebrare un evento o un giorno festivo. Ciò vale anche nella tradizione cristiana, fondata sull'alternanza periodica di penitenza e gioia, mortificazione e letizia. Nell'arco della settimana e dell'anno, il calendario liturgico prevede vigilie di magro e di attesa, periodi di rinuncia e di privazione; a questi fanno seguito giorni di festa e periodi di allegrezza, altrettanto obbligatori e vincolanti quanto le astinenze e i digiuni.

Digiunare la domenica è una colpa – che, paradossalmente, si può espiare col digiuno: il penitenziale di Beda, nell'Ottavo secolo, stabilisce che se qualcuno «per negligenza» digiuna la domenica dovrà digiunare tutta la settimana seguente.[23] Anche le regole monastiche lo proibiscono: la domenica «non è assolutamente consentito digiunare, a motivo della resurrezione del Signore», e «se qualcuno digiuna di domenica, pecca». Così prescrive la Regola di Cesario di Arles, nel Sesto secolo.[24] Quella di Isidoro, nel Settimo secolo, ha un intero capitolo dedicato alle feste «nelle quali si interrompono i digiuni».[25] Altre, come la *Regola del Maestro*, prevedono aumenti delle razioni alimentari nelle occasioni festive

(Benedetto, invece, suggerisce di abbondare principalmente per motivi di lavoro e di fatica).[26]

Oltre al digiuno, nei giorni festivi è proibita l'astinenza dalla carne, alimento simbolo della vitalità e della gioia. E se mai dovesse verificarsi un conflitto fra le due opposte esigenze, sarebbe la festa a vincere. Nessun dubbio è ammissibile in proposito, come ebbe una volta a ricordare Francesco d'Assisi, perfino con una certa stizza. Racconta Tommaso da Celano, nella seconda biografia del santo, che una volta il Natale veniva di venerdì e i compagni di Francesco discutevano se dare la precedenza all'obbligo dell'astinenza dalla carne e della moderazione alimentare, da osservare quel giorno, o all'obbligo di festeggiare la ricorrenza natalizia con un abbondante banchetto a base di carne. Nell'incertezza mandarono frate Morico a chiedere lumi direttamente al maestro. «Tu pecchi, fratello» lo rimproverò bruscamente Francesco «a chiamare venerdì il giorno in cui è nato per noi il Bambino». Di fronte a un giorno come questo non c'è venerdì che tenga. La festa viene prima di tutto e pensarla in un altro modo è *peccato*. Francesco – spiega il biografo – immaginava per il Natale un unico grande banchetto. Voleva che quel giorno «i poveri e i mendicanti fossero saziati dai ricchi» e anche gli animali mangiassero di più: «Che i buoi e gli asini ricevessero una razione di cibo e di fieno più abbondante del solito». E una volta pare che avesse detto: «Se potrò parlare all'imperatore lo supplicherò di emanare un editto generale, per cui tutti quelli che ne hanno la possibilità debbano spargere per le vie frumento e granaglie, affinché in un giorno di tanta solennità gli uccellini e particolarmente le sorelle allodole ne abbiano in abbondanza». Buoi, asini, allodole... la visione di Francesco coinvolge tutto il creato. Il giorno che Morico va a consultarlo, il suo desiderio di convivialità raggiunge il parossismo. «Voglio che in un giorno come questo anche i muri mangino carne», ma poiché ciò non è possibile, «almeno ne siano spalmati all'esterno».[27] L'immagine del Natale come festa universale si trasforma in una sorta di banchetto cosmico, che riunisce tutti gli esseri dell'universo, ricchi e poveri, uomini e animali, e perfino le cose inanimate come i muri, se mai potessero parteciparvi.[28]

Restiamo a Francesco per un altro significativo episodio raccontato dalla *Leggenda perugina*. Una notte, mentre i fratelli riposano nell'eremo di Rivotorto, all'improvviso si sente gridare: «Muoio! Muoio!». Tutti si svegliano atterriti. Francesco fa accendere un lume e chiede chi ha urlato. «Sono io» dice un fratello. Preoccupato, Francesco gli chiede: «Che hai,

fratello? Di cosa muori?». Quello confessa: «Muoio di fame!». Francesco non ha esitazioni: fa subito preparare la mensa e ordina a tutti di alzarsi, per condividere il cibo con lui. Non vuole farlo mangiare da solo, per liberarlo dall'imbarazzo di aver voglia di mangiare, rompendo l'astinenza a cui si è votato. Il messaggio è chiaro: la carità, la comprensione, la solidarietà valgono più della penitenza. Appena finita l'insolita refezione notturna Francesco lo spiega in modo esplicito: «Come ci dobbiamo trattenere dal soverchio mangiare, nocivo al corpo e all'anima, così, e anche di più, dobbiamo guardarci dalla eccessiva astinenza, poiché il Signore preferisce la misericordia al sacrificio».[29]

Rispetto alla tradizione benedettina, Francesco è meno ossessionato dal tema del cibo e della gola. Tuttavia è opzione antica, si direbbe originaria del pensiero cristiano, la preminenza della *carità* – cioè dei valori *relazionali* – su virtù "individuali" come l'astinenza e la mortificazione della carne. Lo abbiamo visto ripetutamente, fin dalla piccola discussione sorta fra il vescovo di Cipro e l'abate Ilarione, riportata nelle *Vite dei Padri*. Essendosi Ilarione rifiutato di mangiare carne, il vescovo gli aveva obiettato che bontà e carità sono ben più apprezzabili dell'astinenza, ed entrambi su questo si erano detti d'accordo.[30] L'intera tradizione monastica è segnata da questa idea, che si traduce in atteggiamenti di riguardo verso gli ospiti – a cominciare dal trattamento a tavola – e nel dovere di mettere in secondo piano le pur legittime aspirazioni a mangiare in modo parco e moderato.

Il cristianesimo assimilò anche la consuetudine di "segnare" le principali feste con un'apposita vivanda. Ogni ricorrenza ha il suo cibo, e uno scrittore tre-quattrocentesco ben dotato di *sense of humour*, l'orvietano Simone Prudenzani, può sorridere sull'eccessiva pietà di certe donne che, di ricorrenze, non ne mancano una:

Se voi sapeste la divotione
Ch'ell'à nelle lasagnie di Natale,
En le farrate ancor de Carnovale,
Nel cascio et huova della Sensione,
Nell'ocha d'Onnissanti et maccheroni
Del Giobia grasso et anco nel maiale
De Santo Antonio et ne l'agnel pasquale,
Nol porrìa dire in sì piccol sermone.
Per tucto l'oro ch'è sotto a le stelle,
Non lasciarebbe 'l dì de le Cenciale
Che non mangiasse un quarto de frittelle;
Vin dolce e grande ancor molto ce vale

Et non ce mettrìa acqua per covelle,
Perché dicie che giova ad omne male.[31]

Ovviamente, questo non può definirsi un "mangiare cristiano". Lasagne e maccheroni, torte di farro, frittelle, oche allo spiedo e tutto il resto – fosse pure l'agnello di Pasqua o il maialino per la ricorrenza di sant'Antonio – sono espressione di una cultura conviviale che ha una *sua* logica gastronomica e una *sua* dimensione sociale, precedenti e autonome rispetto alle consuetudini cristiane. Agganciare questa o quella specialità al calendario liturgico, collegare cibi e ricette – le migliori – alle festività religiose è un modo per sacralizzare l'atto del mangiare, enfatizzando il suo valore identitario. È anche un modo per dare ordine alle cose, per introdurre nella quotidianità un "senso della regola", in fin dei conti, piacevole e rassicurante, come tutto ciò che asseconda la circolarità del tempo e la certezza del ritorno. Quaresima impone qualche sacrificio, ma senza Quaresima non ci sarebbe Carnevale. In ogni caso, c'è un'irrinunciabile valenza antropologica dietro al bisogno di fare festa nel modo che tutte le società hanno sempre praticato: riunirsi insieme a mangiare, più e meglio del solito. La società cristiana ha formalizzato e ritualizzato queste abitudini, assumendole come valore costitutivo.

10

Gusto, piacere, conoscenza

Tutti gli uomini per natura tendono al sapere.
Segno ne è l'amore per le sensazioni.
ARISTOTELE, *Metafisica*, I, 1

Il sapiente (*sapiens*) è così chiamato «da sapore [*sapor*]: infatti, come il gusto è capace di percepire i differenti *sapori* dei cibi, così il *sapiente* è capace di distinguere le realtà e le cause».[1] Il commento di Isidoro di Siviglia alla comune radice dei termini "sapore" e "sapienza" collega la sfera del gusto a quella della conoscenza. Nel corso del Medioevo, la tradizione medico-dietetica operò un ulteriore salto concettuale, superando la prospettiva analogica (il gusto *come* la conoscenza) e sovrapponendo di fatto le due cose. In questo modo si preparò il campo all'uso, in età moderna, del termine "gusto" per indicare la capacità di intendere, giudicare, apprezzare.

Gusto e conoscenza

La filosofia antica – da Platone in avanti – aveva prospettato una "gerarchia dei sensi" basata sulla maggiore o minore capacità di ciascuno di essi di conoscere e valutare i fenomeni sensibili. Ai fini conoscitivi la *distanza* dall'oggetto era ritenuta un vantaggio, quale garanzia di una percezione più "oggettiva", meno condizionata dalle reazioni corporee del soggetto. In tale prospettiva erano maggiormente accreditati i sensi "distali", vista e udito, mentre tatto e gusto (con l'olfatto in posizione intermedia) scontavano l'eccessiva "prossimità" e fisicità del rapporto con l'oggetto, che nel caso del gusto addirittura prevede la sua incorporazione.[2] A questa "gerarchia" – che valorizza la mente rispetto al corpo, la ragione rispetto al senso, l'uomo

rispetto alla bestia, la cultura rispetto alla natura – l'estetica occidentale ha sempre fatto riferimento, anteponendo espressioni artistiche come l'arte figurativa o la musica alle arti "meccaniche" dell'ingegneria o della cucina. Il deprezzamento di quest'ultima attività, secondo Carolyn Korsmeyer, era legato anche a un pregiudizio di genere, ovvero l'inferiorità ontologica che quei filosofi assegnavano alla femmina rispetto al maschio, e in parallelo a pratiche "tipicamente" femminili (e/o schiavili) quale normalmente era la cucina in ambito domestico.[3]

Se Platone aveva svalutato i sensi in generale, come ostacolo al trascendimento spirituale e all'intuizione di una "verità" che non è corporea né fisica, Aristotele aveva sostenuto che oggetto della conoscenza non sono solamente gli "universali" ma anche i "particolari", per i quali l'esperienza sensoriale è indispensabile. Entrambi, però, concordavano sul fatto che la vista e l'udito sono i sensi più nobili, più rilevanti dal punto di vista conoscitivo.[4]

Con tali premesse, è davvero sorprendente leggere in un trattato del Tredicesimo secolo che fra tutti i sensi «solamente il gusto, propriamente e principalmente, è destinato a indagare la natura delle cose».[5] A tale conclusione l'anonimo estensore giunge dopo una serie articolata di esempi e riflessioni, largamente debitrici della filosofia aristotelica che proprio in quel periodo era tornata in auge, grazie alla traduzione in latino (dall'arabo) di numerose opere che per un millennio erano scomparse dall'orizzonte mentale dell'Occidente europeo, assieme alla conoscenza del greco. Certo che, accanto a evidenti riferimenti al pensiero di Aristotele – la distinzione fra "sostanza" e "accidente", la classificazione dei sapori, eccetera –, il filo logico del *Trattato sui cinque sensi* (così s'intitola l'opera in questione) si svolge in modo piuttosto originale rispetto al modello antico e all'antica "gerarchia" dei sensi, qui totalmente sovvertita. Si sostiene infatti, ribaltando Aristotele e Platone, che i sensi "distali" non sono in grado di produrre conoscenza attendibile *a causa della loro distanza* dall'oggetto, e che la maggiore affidabilità del gusto è dovuta al fatto di *mescolarsi* all'oggetto, assorbendone totalmente le proprietà (*ei totaliter admiscetur*).

Sono queste, a mio avviso, le premesse che qualche secolo più tardi – a iniziare dal Seicento ma forse anche prima – consentiranno di utilizzare il concetto e il termine di "gusto" per indicare, in metafora, la capacità di riconoscere non solo il buono ma anche il bello, in tutti i campi

dell'esperienza estetica. Ciò non sarebbe potuto accadere senza lo straordinario valore *conoscitivo* assegnato al gusto dal pensiero medievale.[6]

Piacere e conoscenza

Il coinvolgimento del soggetto, le reazioni di piacere o dispiacere nell'esperienza gustativa a questo punto non costituiscono più un limite, bensì, al contrario, un punto di vantaggio. Il piacere stesso, infatti, così come il dispiacere, nel pensiero scientifico medievale finisce per diventare uno strumento di conoscenza. Ciò vale soprattutto per riconoscere ciò che è buono, o cattivo, in funzione della salute. Il ragionamento è semplice e consequenziale: gustando un cibo posso provare piacere o dispiacere. La sensazione è piacevole quando il mio "appetito" (in senso letterale: il *desiderio* di assaggiare qualcosa) si incontra positivamente con il *sapore* del cibo. E poiché quel desiderio nasce da un bisogno fisiologico, e quel sapore da una qualità nutrizionale, la piacevolezza dell'esperienza significa che le qualità nutrizionali del cibo convengono al mio bisogno. Conclusione: ciò che è buono fa bene.[7] In tale prospettiva il piacere si configura come infallibile guida alla salute, «perché, come disse Avicenna, se il corpo dell'uomo è sano, tutte le cose che gli danno miglior sapore alla bocca sono quelle che lo nutrono meglio». Parola di Aldobrandino da Siena, il più celebre medico europeo del Tredicesimo secolo.[8] *Come disse Avicenna*: l'esplicito rimando al maggiore commentatore medievale di Aristotele chiarisce senza possibilità di equivoci il riferimento filosofico di base.

In effetti Aristotele, sottolineando il valore dei sensi come strumento di conoscenza, aveva dato spazio al piacere – poiché i sensi sono fonte di piacere – come elemento costitutivo dell'esperienza umana.[9] E non c'è dubbio che la tradizione aristotelica abbia un ruolo decisivo nella nuova riflessione sul piacere che si sviluppa a iniziare dal Dodicesimo-Tredicesimo secolo. Se nella tradizione patristica e monastica l'idea del piacere richiamava senz'altro il peccato, ora le due nozioni cominciano a essere distinte. «Nessun piacere carnale che sia secondo natura ha da ritenersi peccato» scrive Pietro Abelardo nel Dodicesimo secolo, spostando il piacere dall'area del peccato a quella della tentazione, che *può* diventare peccato solo attraverso il "consenso" al piacere – e solo se l'oggetto è illecito, preciserà Tommaso d'Aquino, autore nel Tredicesimo secolo della

più compiuta analisi sulla *delectatio* dei sensi sviluppata dalla cultura medievale.[10]

Lo stesso Tommaso riprende dalla *Retorica* di Aristotele la definizione del piacere come «moto dell'anima» che porta al «costituirsi istantaneo e percepibile del proprio stato naturale»: ciò implicitamente annette al piacere un valore conoscitivo poiché, chiarisce Silvana Vecchio, «il raggiungimento dello stato naturale si accompagna [...] con la percezione immediata della perfezione raggiunta, ed è proprio da tale percezione che nasce il moto del piacere».[11] Tuttavia la matrice aristotelica pare sopravanzata dall'idea a cui giunsero i filosofi, medici e naturalisti del Medioevo, che fin dall'Undicesimo secolo – quando scrive Avicenna, a cui Aldobrandino da Siena riconosce lo statuto di *auctoritas* – prospettarono il piacere come via preferenziale di accesso alla conoscenza del reale, e dei suoi reali effetti sul corpo umano, a cominciare dalla salute.[12] Anche l'esercizio della virtù, spiegherà Tommaso, è fonte di piacere, sicché il piacere stesso orienta verso il bene, non solo fisico ma spirituale: la *delectatio* «è il fine principale di tutte le virtù morali».[13]

Lo sviluppo di questa idea sembra propriamente medievale e, col tempo, si diffonde fino ad assumere caratteri di assoluta ovvietà. Il medico milanese Maino de' Maineri, nel Quattordicesimo secolo, scrive: «Attraverso i condimenti [i cibi] diventano migliori al gusto, e *di conseguenza* più digeribili. Infatti, ciò che piace di più va meglio per la digestione».[14] L'umanista Platina, nel Quindicesimo secolo, addirittura intitola il suo trattato sul cibo alla coppia piacere-salute (*voluptas-valetudo*) e ribadisce: «Non tutti i cibi sono adatti a tutti gli uomini, ma quanto diversi sono i principi elementari, quanto diversi sono i desideri dell'uomo a seconda degli umori, quanto diversi sono i gusti, altrettanto debbono essere vari i cibi, cosicché sia dato a ciascuno ciò che gli fa bene, gli piace e lo nutre».[15]

Altrove ho definito "utopia" questo percorso logico, giacché le scelte alimentari – e il riconoscimento di ciò che chiamiamo "buono" o "piacevole" – difficilmente nascono da un ascolto in esclusiva dei segnali del corpo: quelle scelte in realtà sono sempre condizionate da motivazioni sociali e culturali che interferiscono nel nostro rapporto col cibo. Tuttavia, sul piano teorico si tratta di una posizione oltremodo interessante.

Il nesso piacere-salute diventa così scontato da sfociare nel luogo comune. Angelo Beolco, il Ruzante del teatro popolaresco di epoca

rinascimentale, lo metterà in satira non senza solidi riferimenti scientifici. L'«orazione» pronunciata da un contadino per l'ingresso del nuovo vescovo nella sua diocesi approfitta dell'occasione per avanzare – con perfetto sillogismo scolastico – alcune richieste a nome di tutti «noi poveretti». La quinta: «Che non sia peccato di gola per mangiare quando si mangia perché piace, anche se non si ha fame: perché i medici dicono che quel che piace fa buon pro»; e buon pro rende sani; e stando sani si vive a lungo; e vivendo a lungo si diventa vecchi; e diventando vecchi si ha più tempo per fare del bene; e facendo del bene si va in Paradiso. E dunque «mangiare perché piace [...] non può essere male né peccato» anzi: porta dritto in Paradiso.[16]

Il gusto cristiano

Ciò che è buono fa bene. Il teorema medico-dietetico del pieno e tardo Medioevo, confortato dalla filosofia scolastica, sembra confliggere con il pensiero di fondo della riflessione cristiana, che da secoli insegnava il contrario: ciò che è buono, ciò che solletica il piacere *fa male* perché allontana dalla verità e dalle vie dello spirito. Non per nulla Platina, evocando il piacere nel titolo del suo libro, si sente obbligato a definirlo e aggettivarlo come "onesto" (*honesta voluptas*). L'idea del piacere come "guida" affidabile si contrappone bruscamente alla tradizionale, ma tuttora viva ossessione del piacere come nemico da combattere. Paiono posizioni inconciliabili, espressione di temperie culturali diverse, di prospettive totalmente agli antipodi.

Personalmente credo che tale contrapposizione sia solo apparente. Che si tratti, in realtà, della medesima cultura declinata in forme diverse. La stessa condanna del piacere presuppone che il piacere, e il senso del gusto che lo induce, siano il tramite di un rapporto privilegiato col mondo, che si vorrebbe negare o, meglio, trasferire su un altro piano. Basta osservare con quale convinzione i testi morali e teologici impiegano le immagini del piacere e del gusto come sinonimi di perfetta conoscenza. Certo, lo fanno in senso metaforico. Ma abbiamo già osservato l'importanza delle metafore come spia di valori condivisi: «la metafora non è semplicemente un fenomeno linguistico, ma [...] un processo concettuale ed esperienziale che struttura il nostro mondo».[17]

Di simili immagini sono ricchi anche i testi dell'alto Medioevo, a mostrare la precocità, forse inattesa, di questo "discorso sul gusto" e dei valori – sia pure spesi in altra direzione, e in modo figurato – che esso sottende.

Agostino, nei suoi commenti ai *Salmi*, scrive che non si può parlare della dolcezza di Dio se non lo si è mai conosciuto, esattamente come è impossibile attestare la dolcezza di un cibo se non lo si è assaggiato. «A un uomo che non gusta» scrive «come puoi dimostrare qualcosa? Per quanto tu possa dire, lodando la letizia del nome di Dio, queste restano parole: il gusto è ben altro. Le parole di lode possono ascoltarle anche gli empi, ma solo i santi gustano quella gioia».[18] Un'immagine analoga ritorna in Gregorio Magno, quando scrive che il «cibo della sapienza» non si può conoscere solo sentendone parlare, ma bisogna gustarlo a fondo, assaporarlo «fino al midollo». La conoscenza dei malvagi si limita a percepire suoni: «sentono parlare delle virtù, ma il loro cuore freddo ne ignora il sapore».[19]

Ancora Gregorio Magno, per indicare i padri dell'Antico Testamento che intuirono la venuta di Cristo ma, ovviamente, non poterono conoscerlo, utilizza una metafora che ci riporta nel cuore delle nostre riflessioni scientifiche. I padri antichi, scrive Gregorio, profetarono il mistero dell'incarnazione e giunsero a sentirne il profumo: furono «come navi che trasportano frutti», godettero del profumo di quei frutti ma non poterono sperimentarne il sapore, poiché stavano recandolo ad altri. «Quel frutto che essi nell'attesa odorarono noi lo vediamo, lo cogliamo, ce ne saziamo.»[20]

Le metafore sulla realtà divina, mentre sembrano contrapporsi alla scienza del corpo, non fanno che confermarla, fondandosi anch'esse sulla certezza che il gusto sia per l'uomo il primo strumento di conoscenza. Guglielmo di Saint-Thierry, agli inizi del Dodicesimo secolo, lo dirà in modo esplicito: «Gustare è comprendere».[21]

Anche il tema del piacere – e non in forma di metafora, bensì letteralmente – appare nella più antica letteratura cristiana in una chiave positiva che forse non ci aspetteremmo.

Il vino, spiega Ambrogio commentando la vicenda biblica di Noè che per primo scopre il dolce nettare dell'uva, è *buono*. La bontà del sapore è un suo attributo originario: esso fu dato all'uomo «per il suo piacere», *causa delectationis*.[22] Anche per questo Ambrogio deplora l'ubriachezza: non solo è un comportamento irresponsabile, ma impedisce di gustare il dolce sapore

del vino.[23] Insomma, la stessa letteratura che diffida dei piaceri e del gusto è pronta a riconoscere la *bontà* di quelle esperienze. Ciò vale per i testi trattatistici così come per l'agiografia. Basti una citazione dalla *Vita di Colombano*, là dove si racconta di una singolare "manna" piovuta dal cielo per sfamare un gruppo di eremiti: per tre giorni arrivarono uccelli che si lasciavano prendere facilmente, quasi offrendosi in cibo; il quarto giorno, arrivate le provviste di frumento, scomparvero. Eustasio, il confratello che riferì il prodigioso evento, disse che prima di allora nessuno aveva visto degli uccelli di quel tipo, e che al gusto erano straordinari: «In quel cibo v'era un sapore così squisito da superare perfino un festino di re».[24]

Secoli dopo ci sarà perfino chi, raccomandando di osservare l'obbligo del digiuno, farà notare come tale pratica consenta di gustare maggiormente il cibo. Jeremias Drexel nel 1637 scrive che il potere delle sensazioni gustatorie con l'astinenza cresce, e anche i cibi più semplici si gustano di più.[25]

Vivere il mondo

Mentre questi testi, in modo metaforico o letterale, insistono sul gusto come fattore valoriale e come strumento di conoscenza, altri – dislocati a tutte le altezze cronologiche, dal Medioevo all'età moderna – insistono sulla necessità di mortificare il gusto e di annullare, nei limiti del possibile, la percezione del sapore e, con esso, il piacere. Di questa, per così dire, riproposizione in chiave religiosa dell'approccio "platonico" al tema dei sensi abbiamo visto numerose testimonianze. Aggiungiamone ancora una, risalente non ai primordi della cristianità ma al pieno secolo Tredicesimo, quando Iacopo da Varazze raccoglie nella *Legenda aurea* narrazioni trascelte dalla letteratura edificante più antica, le cui suggestioni non paiono scadute di attualità. Vi si legge che Bernardo, fondatore dell'abbazia di Chiaravalle agli inizi del Dodicesimo secolo, al pari di altri pii personaggi si cibava del minimo indispensabile e quasi soffriva nel sedersi a tavola. Del padre cistercense si diceva che avesse a tal punto domato le tentazioni della gola «che aveva quasi del tutto perso il senso del gusto: una volta infatti per errore bevve l'olio che aveva davanti a sé, ma non ci fece caso, rendendosi conto di quello che aveva fatto soltanto dopo essersi accorto di avere le labbra unte. Per di più si sa che mangiò per molti giorni del sangue crudo

che gli era stato servito per errore al posto del burro».[26] Come ciò fosse possibile stentiamo a capirlo, ma è il messaggio che conta: qui si stanno tessendo le lodi di un uomo che fra i segni di santità ha anche quello di avere «quasi del tutto perso il senso del gusto». Messaggio potente, proprio perché in *quella* cultura – ma il tema ha, evidentemente, una più ampia rilevanza antropologica – il gusto è tramite di conoscenza, il sapore è sapere.

Mettere in secondo piano l'esperienza gustativa significa togliere valore al principio di conoscenza. Prendere alla lettera il precetto divino che il progenitore, nell'Eden, non seppe osservare: «Tu puoi mangiare di ogni albero del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non ne mangerai».[27]

In queste pagine abbiamo incontrato scelte e comportamenti alimentari di ogni genere. Scelte, in senso lato, esistenziali, giacché il mangiare è segno e rappresentazione della vita. In qualche modo esse ruotano attorno al tema della conoscenza e di come rapportarsi alla domanda di fondo: è lecito, è giusto, è bello conoscere il mondo? *Questo* mondo, in cui buono e cattivo, bene e male sono inestricabilmente legati? Viverlo in letizia e custodirlo e "coltivarlo" nel nome di Dio[28] o accettarlo con sofferenza, o magari rifiutarlo, sapendo che il senso della vita è altrove?

A questa domanda, la storia bimillenaria della religione cristiana ha dato molte risposte, diverse e contrastanti. L'esito era forse scontato, date le premesse di base. Il messaggio apostolico, che con qualche forzatura si fece risalire alla tradizione evangelica, era di affidarsi alla coscienza e alla libertà dell'individuo, rispettando gli usi del luogo, le consuetudini sociali, le scelte degli altri. Così si negoziavano ogni volta le regole, ma intanto si imponevano obblighi rituali validi per tutti.

Ecco perché – tornando al punto di partenza – un modello alimentare "cristiano" non esiste.

Note

Prima parte ~ Le regole infrante

1. Il messaggio tradito

1. Vedi oltre, capitolo 6.
2. *Atti degli Apostoli* 10, 9-16. Le citazioni bibliche sono tratte dalla *Bibbia concordata*, Mondadori, Milano 1982
3. Harris 1990, per una lettura di tipo economico-ecologico delle regole alimentari ebraiche (e di tutte le religioni del mondo) viste in funzione del concetto di "utilità". Rovesciando l'assunto di Claude Lévi-Strauss che il "buono da mangiare" deve prima essere "buono da pensare", Harris sostiene la priorità delle motivazioni materiali su quelle simboliche. Su questo tipo di lettura la maggior parte degli studiosi è oggi in disaccordo. Così pure sulle motivazioni di natura igienica, ingiustificate sul piano storico oltre che totalmente assenti nei testi.
4. Soler 1997, p. 51 (vedi anche Soler 1973). Analoga interpretazione "simbolica" propone Douglas 1993.
5. *Levitico* 20, 23-25.
6. *Genesi* 1, 29.
7. «Ai tempi di Crono» racconta Esiodo, «gli uomini vivevano come dèi [...] e la fertile terra dava spontaneamente molti e copiosi frutti» (*Le opere e i giorni*, vv. 106 ss.). Qualcosa di simile accadeva nel Regno di Saturno e in tutti i luoghi di felicità perduta, di cui avevano cantato gli antichi (Le Goff 1988, pp. 227 ss.; cfr. Montanari 1993, pp. 16-17).
8. *Genesi* 1, 30.
9. Soler 1973, pp. 944-945.
10. *Genesi* 9, 3.
11. *Genesi* 9, 4.
12. *Deuteronomio* 12, 23.
13. Per l'equazione sangue/vita vedi Soler 1997, pp. 53-54.
14. Grottanelli 1997; Baumgarten 2002; Destro-Pesce 2005.
15. Vedi oltre, capitolo 3, § *Il mito dell'Eden e le filosofie vegetariane*.
16. *Lettera ai Romani* 14, 3-6.
17. Destro-Pesce 1996, 2008; Pesce 2011, pp. 31-32, 180-183; Rescio-Walt 2012. Ringrazio Mauro Pesce di avere pazientemente discusso con me l'impostazione di questo primo capitolo, che deve molto alla sua competenza di biblista e di storico delle origini cristiane.
18. *Marco* 7, 18-19. Più scarno (e più vicino al senso originario della discussione) il riferimento di *Matteo* 15, 11: «Non ciò che entra nella bocca contamina l'uomo, ma ciò che esce dalla bocca, questo contamina l'uomo».

19. Per le forzature interpretative delle "origini" negli *Atti* vedi Cameron-Miller 2004. Sul distacco (tardo) del cristianesimo dall'ebraismo vedi Becker-Reed 2003; Boyarin 2004; Pesce 2011.
20. Sulla complessità dell'immagine feuerbachiana, frutto di un materialismo "umanistico" che vede l'identità umana come prodotto delle abitudini alimentari, ma in un rapporto reciproco di causa/effetto poiché le abitudini alimentari sono a loro volta determinate dalla cultura e dall'identità degli uomini, cfr. Volpe 2014.
21. W. Map, *Svaghi di corte* [*De nugis curialium*], I, 30, a cura di F. Latella, Pratiche, Parma 1990, p. 174.
22. Ivi, p. 176.
23. Matthaei Parisiensis, *Chronica*, IV, 271-272. Ringrazio Andrea Tilatti per avermi segnalato questo testo.
24. Sull'argomento vedi la sintesi di Arikha 2009.
25. Su questa «philosophy of food security» vedi Eden 2008, pp. 10, 23.
26. Martel 2011, p. 101: «Though Spain had devoured this region and its people, the Spanish had been changed by what they took in [...]. In this predator/prey relationship between Spanish and indigenous Americans, Benzoni saw the consequences of colonialism». La *Historia del Mondo Nuovo* di Benzoni fu pubblicata a Venezia nel 1565.
27. Vedi oltre, capitolo 7.
28. Albala 2011, p. 18.
29. Basilio Magno, *Regola per i monaci*, 9, 3-4, traduzione di G. Turbessi, *Regole monastiche antiche*, Studium, Roma 1974, p. 172.
30. *Regula Benedicti*, 34.
31. Rousselle 1974, 1985; Brown 1992, pp. 72-73.
32. Vedi oltre, capitolo 3, § *Un (difficile) rovesciamento ideologico*.
33. Vedi oltre, capitolo 3, § *Tra rinuncia e rifiuto*.

2. La religione del pane e del vino

1. *Romani* 6, 6; *Efesini* 4, 22-24; *Colossesi* 3, 5-17.
2. Duby 1975, p. 24.
3. Agostino, *Sermo* 229 (*Patrologia Latina* [d'ora in poi PL], 46, cc. 834-835).
4. Fabre-Vassas 1991.
5. PL 52, *Sermo* 67. Cfr. Montanari 1993, p. 25.
6. Archetti 2003, nota 286 a pp. 301-302.
7. Montanari 2012, p. 62.
8. Flandrin 1992, pp. 153-167 (*Le bon pain*).
9. Montanari 2004, pp. 63 ss.
10. In realtà gli scritti di Galeno, che nel Secondo secolo rielabora e "mette a sistema" la tradizione ippocratica, si diffondono in Europa soprattutto nel pieno Medioevo, quando vengono tradotti in latino (Laurioux 2015). La cultura medico-dietetica del primo millennio (su cui vedi Pucci 2007) è legata piuttosto ai testi di Ippocrate, metabolizzati e "assorbiti" in una letteratura dal carattere più pratico che teorico, destinata a servire da guida per i comportamenti quotidiani (almanacchi, calendari mensili, ecc.). Galeno però si legge e si commenta nelle regioni bizantine, non impermeabili ai rapporti con l'Occidente. Una figura come quella di Antimo, medico greco del Sesto secolo, che vive a Ravenna e dedica la sua opera dietetica al re dei Franchi, è emblematica di questa situazione. A lui avremo modo di accennare più avanti. In ogni caso, la cultura medica altomedievale ha una chiara vocazione sincretistica sicché sarebbe difficile negare l'incrociarsi di entrambe le tradizioni (ippocratica e galenica) tramite apporti diretti o indiretti.
11. *De medicina*, II, 18.

12. Montanari 2004, pp. 75-76; 2012, pp. 6-7. Sui caratteri della cucina medievale vedi Redon-Sabban-Serventi 1994; Laurioux 2002.
13. V. Tanara, *L'economia del cittadino in villa*, Brigonci, Venezia 1665, p. 27 (ma la prima edizione è bolognese, Monti, 1644).
14. Ch. Estienne, *Maison rustique*, in Flandrin 1992, pp. 156-157.
15. Isidoro di Siviglia, *Etimologie o Origini*, XX, III, 2: «Vinum inde dictum quod eius potus venas sanguine cito repleat» (del testo di Isidoro è anche disponibile una traduzione italiana, a cura di A. Valastro Canale, Utet, Torino 2004).
16. Rousseau 2005, p. 133.
17. *Genesi* 9, 4. Vedi oltre, capitolo 4.
18. Paolo da Certaldo, *Libro di buoni costumi*, 323, in *Mercanti scrittori. Ricordi nella Firenze tra Medioevo e Rinascimento*, a cura di V. Branca, Rusconi, Milano 1986, pp. 67-68.
19. In particolare Paolo da Certaldo sembra rifarsi ai *Sermoni* di Franco Sacchetti: cfr. ivi, nota 2 a p. 67.
20. *De moribus ecclesiae catholicae et de moribus Manichaeorum*, 2, 29.
21. *Enarrationes in Psalmos*, 62, 10, 5. Entrambi i passi sono citati da Tombeur 1988, p. 268.
22. Cfr. Dell'Oro 2003, p. 438.
23. Goubert 1986; Sorcinelli 1998.
24. Per esempio, Diodoro Siculo scrive che «i Galli sono dediti all'uso del vino e utilizzano quello portato nella loro regione dai mercanti, bevendolo puro», e, incapaci di autocontrollo, regolarmente si ubriacano (cfr. Unwin 1993, p. 124).
25. Secondo Andreolli 2000, pp. 1031-1051, nella vicenda storica del rapporto fra acqua e vino si potrebbero individuare quattro fasi successive, grosso modo coincidenti con l'età antica, medievale, moderna e contemporanea. Dopo le due fasi di cui si è detto nel testo, in età moderna sembra tornare vincente la raccomandazione della miscela e del "buon uso" del vino, contrapposto, ancora, all'uso smodato e all'ubriachezza, non più, però, in termini culturali – come nell'antichità – bensì sociali. Oggi, infine, il trionfale successo del bere puro (il vino, opera d'arte, non può essere modificato e addirittura si può essere indotti a scegliere il cibo in funzione del vino a cui si accompagna) trova nella figura del sommelier il suo nuovo sacerdote.
26. La *Regula Magistri*, 27, 3 (edizione a cura di A. De Vogüé, *La Règle du Maître*, Parigi 1964) dispone che i fratelli, appena seduti a mensa, «antequam comedant, singulos meros accipiant»; al calice di vino puro seguiranno, durante il pasto, quattro bevute di *mixtum* (tre in inverno), temperato con acqua calda e mescolato in ragione di un terzo: «tertius impleat mixtus» (27, 39). Cfr. Archetti 2003, pp. 223, 226. Per i riferimenti al *merum* nelle vite dei santi dell'alto Medioevo vedi Tomea 2003, pp. 342-343.
27. *Vita et Regula Benedicti una cum expositione Regulae ab Hildemaro tradita*, a cura di R. Mittelmüller, Ratisbonae, Neo-Eboraci et Cincinnati 1880, p. 107 (cfr. Archetti 2003, p. 243).
28. Tombeur 1988, pp. 254-257.
29. *Cypriani Epistulae*, 63, 13 (Tombeur 1988, p. 261).
30. Onorio di Autun, *Gemma animae*, 1, 158 (Tombeur 1988, p. 262).
31. Rabano Mauro, *De clericorum institutione*, I, 31 (PL 107, c. 320).
32. Pascasio Radberto, *De corpore et sanguine Domini*, 11, 42-45 (Tombeur 1988, p. 263).
33. *Lettera prima a* Timoteo 5, 23.
34. Le Goff 1983.
35. *Vita Patrum Jurensium*, 65-66 (Sources Chrétiennes 142, Parigi 1968).
36. Sulpicio Severo, *Vita Martini*, 10, 7 (*Vite dei santi*, IV, a cura di A. A. R. Bastiaensen e J. W. Smit, Fondazione Lorenzo Valla/Mondadori, Milano 1975, pp. 29-31).
37. Pier Damiani, *Epistolae*, 18, 5 (Archetti 2003, p. 288).

38. Secondo la cronaca attribuita ad Alessandro da Sesto, i monaci di Monte Oliveto nel Quindicesimo secolo decisero di non bere più vino, tagliarono le vigne e distrussero le botti. Dopo alcuni anni passati a bere acqua, molti di loro cominciarono ad ammalarsi e a lamentare dolori di stomaco. Compresero allora, finalmente, il senso dell'invito di Paolo a Timoteo, e si rassegnarono (Archetti 2003, p. 289). Cfr Montanari 2012, p. 175 (anche per quanto segue).
39. *Vita Athanasii episcopi*, in *Acta Sanctorum* (d'ora in poi AS), Iul. IV, p. 80.
40. *Vita Sancti Ursi*, in AS, Feb. I, p. 946. L'intreccio fra efficacia terapeutica del vino e virtù legata alla sua consacrazione è evidente anche nella *Vita Hugonis* di Egidio, I, 31, a cura di H. E. J. Cowdrey, in «Studi gregoriani», XI, 1978, pp. 76-77: a un novizio del monastero di Berzé, ammalatosi di febbri e ormai privo di forze, vien fatto bere del vino "passato" nel calice della messa. Bevuto il quale, le febbri scompaiono.
41. Esempio nella *Vita di Bertino*: il vino, *signatum* dal santo, guarisce un tale in fin di vita (*Vitae Audomari, Bertini, Winnoci*, 19, Monumenta Germaniae Historica [d'ora in poi MGH], Scriptores Rerum Merovingicarum [d'ora in poi SRM], V, pp. 765-767).
42. *Vita Anstrudis abbatissae* [di Laon], 29 (MGH, SRM, VI, p. 76): una sorella assume come *medicina* un cucchiaio di polvere del sepolcro della vergine, diluita *in vino calido*.
43. Tombeur 1988, *passim*.
44. *Epistulae*, 22, 1.1.3 e 5.
45. Bellini 2003, p. 416. Secondo Tommaso d'Aquino, l'ubriachezza è un'attenuante rispetto ai peccati che provoca, «per l'ignoranza che l'accompagna».
46. Bellini 2003, p. 417.
47. Motta 2003, p. 200.
48. Gregory 1988, p. 153.
49. *Sermones*, 126, 3.4. Lo stesso in Gregorio Magno (*Moralia in Job*, VI, 15, 22-24). Cfr. Tombeur 1988, p. 252.
50. *Regula Benedicti*, 40.
51. *Vita e detti dei Padri del deserto*, a cura di L. Mortari, Città Nuova, Roma 1986, vol. II, pp. 87-88.
52. Archetti 2003, p. 309 (*Consuetudines Floriacenses antiquiores*).
53. Sull'argomento vedi Tomea 2003.
54. Maraschi 2011, per un'analisi dei "miracoli alimentari" in una specifica fonte agiografica.
55. Per gli esempi di abati e vescovi "viticoltori" cfr. Pini 1989, pp. 23, 65-66; Archetti 1998, pp. 480-482. Sull'argomento si era già soffermato Dion 1959.
56. Dion 1959, pp. 171 ss.
57. Branca 2003.
58. Incmaro di Reims, *Vita Remigii*, 19 (MGH, SRM, III, p. 311). Cfr. Montanari 1993, p. 26.
59. Branca 2003, p. 167 (citando A. Borruso, *Vino e fermenti nella cultura arabo-islamica*, in «Islam, storia e civiltà», 42, 1993, p. 5).
60. *Vita Columbani*, 27, citato in Montanari 1993, p. 27.
61. Ivi, p. 28, anche per l'episodio seguente.
62. *Ibidem*.

3. La carne nutre la carne

1. www.cattolicivegetariani.it
2. Eden 2011a.
3. Vedi oltre, capitolo 7, § *Il peccato di Adamo*.
4. Vedi sopra, capitolo 1.
5. *Genesi* 9, 1-3.
6. Mannucci 2008, pp. 23-24.

7. Sulle filosofie vegetariane nel mondo antico vedi Haussleiter 1935; Spencer 1993. Sui tabù alimentari riguardanti la carne, Simoons 1991.
8. Ovidio, *Metamorfosi*, XV, 72-90, a cura di P. Bernardini Marzolla, Einaudi, Torino 1979, p. 609.
9. Dodds 1951.
10. Detienne 1975, pp. 54-55. Cfr. Mannucci 2008, p. 17.
11. Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VIII, 13-22, 44, a cura di M. Gigante, Laterza, Roma-Bari 1987, vol. II, pp. 327-328; a p. 335 l'ironica presa in giro della scelta vegetariana.
12. Niola 2015.
13. *Del vitto pitagorico per uso della medicina* si intitola un trattato del medico Antonio Cocchi (Firenze, 1743) di cui parleremo più avanti. *Del cibo pitagorico, ovvero erbaceo per uso de' nobili e de' letterati* si intitola un'opera del gastronomo Vincenzo Corrado (Napoli, 1781: ma il titolo già compariva in un capitolo del *Cuoco galante*, Napoli, 1773).
14. Platone, *Le leggi*, Bur, Milano 2005, VI, 782, [c-d].
15. Plutarco, *Del mangiare carne. Trattati sugli animali* I, 5, Adelphi, Milano 2001, p. 60.
16. Mannucci 2008, pp. 26-27.
17. Singer 1990. Sui prestiti di Singer da Porfirio, vedi Dombrowski 1987.
18. L'espressione è stata coniata nel 1970 dallo psicologo inglese Richard Ryder. Cfr. Ryder 2000.
19. Agostino, *De civitate Dei*, I, 20, a cura di B. Dombart e A. Kalb, Brepols, Turnhout 1995.
20. *Adversus Jovinianum*, in PL 23, c. 303 ss., per tutto quanto segue. Per i debiti di Girolamo con Porfirio vedi Courcelle 1948, p. 73; Viller 1937, c. 116; Girgenti 2005, p. 26.
21. Cicerone, *De natura deorum*, II, 158-160, dove si afferma che il maiale è l'unico animale "naturalmente" votato a diventare cibo: la sua stessa vita, scrive Cicerone, in fondo non è che l'equivalente del sale, avendo precisamente la funzione di mantenere le carni in condizione di essere consumate. Cfr. Grottanelli 1997, p. 84.
22. Vedi sopra, capitolo 1.
23. *Luca* 19, 1-10.
24. *Giovanni* 2, 1-11.
25. Ancora per tutto l'alto Medioevo, la cultura cristiana faticherà ad accettare un modello di perfezione diverso da quello monastico (cfr. Lamma 1961, pp. 60-63). Un laico come il conte Geraldo, per essere ritenuto santo dovrà conformarsi il più possibile allo stile di vita dei monaci (Fumagalli 1976, pp. 107-109).
26. Vedi oltre, capitolo 7.
27. *Adversus Jovinianum*, c. 323: «Joannes locustis alitur, et silvestris melle, non carnibus».
28. Agostino, *Le Confessioni*, X, 31, 46: «Io non temo l'impurità delle vivande, temo l'impurità del desiderio. So che a Noè fu permesso di mangiare ogni genere di carne commestibile, che Elia si rimise in forza mangiando carne, che Giovanni, pur dotato di un'austerità meravigliosa, non fu contaminato dagli animali, ossia dalle locuste, impiegati come cibo» (traduzione di C. Carena, Città Nuova, Roma 1965; Einaudi, Torino 1966).
29. *De moribus ecclesiae catholicae*, in *Oeuvres de Saint Augustin*, 1e série: *Opuscules*, I, *La morale chrétienne*, a cura di B. Roland-Gosselin, Parigi 1949, pp. 298 ss.
30. *Adversus avaritiam* II, 5 (PL 53, c. 493).
31. *Demonstratio evangelica* III, 5 (*Patrologia Graeca* [d'ora in poi PG] 22, c. 211).
32. *Regula Magistri*, 53, ed. cit., pp. 246-247.
33. Vedi oltre, capitolo 6.
34. Muzzarelli 1982, pp. 49-51. Sui libri penitenziali vedi la sintesi di Vogel 1988.
35. Montanari 1993, pp. 13-23.
36. Rousselle 1985, pp. 170 ss.
37. Secondo Flandrin 1992, pp. 169-171, il riferimento scientifico in questo caso sarebbe forzato, dato che molti generi di carni, e tutte quelle di animali non giovani, erano classificate "fredde"

nella letteratura dietetica. Dunque il collegamento tra consumo di carne e pulsione sessuale, continuamente ribadito dalla trattatistica medievale e ancora agli inizi del Ventesimo secolo dal *Dictionnaire de Théologie catholique*, sarebbe un'argomentazione almeno in parte incoerente; i motivi reali della scelta andrebbero cercati «non sul piano razionale», ossia nei paradigmi scientifici, «ma sul piano delle mentalità e delle tradizioni culturali: nell'immagine che ci si faceva della carne e del sangue all'inizio dell'era cristiana», quando il progetto ideologico di desacralizzare e "banalizzare" le uccisioni animali spostò il gesto «dalla sfera del sacro alla sfera dell'impuro».

38. Isidoro di Siviglia, *De ecclesiasticis officiis*, I, 45 (PL 83, c. 778). Lo stesso in Rabano Mauro, *De clericorum institutione*, II, 27 (PL 107, c. 339) e in tanti altri.
39. Montanari 1988, p. 47.
40. Agostino, *De moribus ecclesiae catholicae*.
41. *Concilium Ancyranum*, c. 13 (in J. D. Mansi, *Sacrorum conciliorum nova et amplissima collectio*, II, p. 525).
42. *Lettera prima ai Corinzi* 8, 4-12; 10, 19-33.
43. Muzzarelli 1982, pp. 54 ss., anche per quanto segue.
44. Vedi oltre, capitolo 4.
45. *Concilium Gangrense*, 2 (in Mansi, cit., II, p. 1106). Anche il secondo concilio di Toledo, nel 447, condanna quanti si astengono dalla carne «non per spirito di mortificazione corporale ma per un sentimento di orrore» (Mugnier 1937, cc. 129-130).
46. *Concilium Aquisgranense*, LXV (in MGH, *Leges*, III: *Concilia*, II, p. 365).
47. Mannucci 2008, pp. 34-35.
48. Vedi sopra, capitolo 1.
49. *Isaia* 11, 6-7.
50. Mannucci 2008, p. 39. Per le pratiche alimentari dei catari, e l'abominio della carne come simbolo della Materia e del Male: Spencer 1993, pp. 96-98.
51. *Regula Benedicti*, 39. Diversamente intende Dembinska 1985, p. 44, secondo cui la Regola di Benedetto, escludendo dalla mensa monastica i quadrupedi, si riferirebbe ai volatili quando ammette la carne per gli ammalati. A me pare più corretta (oltre che più largamente condivisa) la lettura che ho fornito nel testo.
52. Montanari 1988, pp. 24-25, 47 e *passim*.
53. Teodemaro [abate di Cassino], *Epistola ad Karolum regem*, in *Corpus consuetudinum monasticarum*, I, pp. 165-166.
54. Cfr. Montanari 1988, p. 71.
55. Cesario, *Regula ad monachos*, 24 (PL 67, c. 1103).
56. Aureliano, *Regula ad monachos*, 51 (PL 68, c. 393).
57. Montanari 1988, p. 77.
58. *Il tesoro della sanità*, a cura di E. Camillo, Serra e Riva Editori, Milano 1982, p. 136.
59. *Vita et Regula Benedicti una cum expositione Regulae ab Hildemaro tradita*, ed. cit., p. 441.
60. Ivi, p. 442.
61. Tommaso d'Aquino, *Summa Theologiae*, II, II, q. 147, a. 8. Cfr. Mugnier 1937, c. 132.
62. Rabano Mauro, *De clericorum institutione*, II, 27: «Avium quoque esum credo inde a patribus permissum esse, eo quod ex eodem elemento de quo et pisces creatae sunt».
63. In generale sul tema dei pesci nella cultura altomedievale: Zug Tucci 1985.
64. *Genesi* 1, 20-23.
65. Montanari 1988, p. 81.
66. Vogel 1976.
67. Zug Tucci 1985, pp. 298-299.
68. Leach 1964; Marrone 2015.
69. Spencer 1993, pp. 69 ss.

70. Ivi, pp. 162-171.
71. *Opuscoli di Plutarco volgarizzati da Marcello Adriani*, Napoli 1841, pp. 772-773 (*Dispute conviviali*, IV, 4).
72. Ginzburg 2000, p. 47. Il riferimento è a Walter Benjamin, *Sul concetto di storia*, a cura di G. Bonala e M. Ranchetti, Einaudi, Torino 1997, p. 31.
73. Montanari 1988, pp. 81-82.
74. *Vita patrum Iurensium*, II, 2 (MGH, SRM, III, p. 144): «De animalibus quicquam, exceptis lactibus, aut de alitibus, preter ovis, [nemo] audeat degustare».
75. Vedi sopra, capitolo 1, § *I modelli alimentari della Bibbia*.
76. Palladio, *La storia lausiaca*, 57, 2, a cura di G. J. M. Bartelink, traduzione di M. Barchiesi, Fondazione Lorenzo Valla, Milano 1974, p. 255.
77. Montanari 1988, p. 71.
78. *Hymnus ante cibum*, 58-65 (PL 59, cc. 800-801). Cfr. Ermoni 1924, c. 210.
79. Isidoro di Siviglia, *Etimologie o Origini*, XVII, X, 2, ed. cit., vol. II, p. 464. Cfr. Montanari 1990, p. 293.
80. *Vitae Patrum*, V, 4, 15 (PL 73, c. 866).
81. Mannucci 2008, pp. 48-50.
82. Ivi, p. 78.
83. Ivi, pp. 86-87.
84. Ivi, p. 57.
85. Albala 2011, p. 49.
86. Mannucci 2008, pp. 42-43.

4. Mangiare il sangue

1. *Atti degli Apostoli* 15, 20; 15, 29; 21, 25. Sul carattere non "ebraico" ma "cristiano" di tali disposizioni (pur nell'evidente ripresa del Vecchio Testamento da parte del Nuovo) ha insistito Bonnassie 1989, pp. 1039-1040: «Les interdits mosaïques ne sont conservés que lorsqu'ils ont été confirmés par le Nouveau Testament». Laurioux 1989 ha invece insistito sulla continuità della normativa ebraica.
2. Tertulliano, *Apologia del cristianesimo*, IX, 13-14, Bur, Milano 1956, p. 123.
3. Agostino, *Contra Faustum Manicheum*, XXXIII, 13 (PL 42, cc. 503-504).
4. Lo suggerisce anche Rousseau 2005, p. 14.
5. Muzzarelli 1982, p. 50; Voisenet 1999.
6. Per il testo del penitenziale vedi *Adomnanus*, 2, in Wasserschleben 1851, p. 120.
7. Per una rapida ricognizione dei testi penitenziali, e i problemi della loro attribuzione, vedi Vogel 1988.
8. Il *Penitenziale di Teodoro*, di cui si è citato il canone 373, è in Wasserschleben 1851.
9. Per tutto questo vedi Rousseau 2005, pp. 102-104.
10. Dierkens 2015.
11. Muzzarelli 1982, p. 56.
12. Ivi, p. 66.
13. Ivi, pp. 66-67.
14. PL 88, cc. 719-720. Cfr. Rousseau 2005, p. 91.
15. Lettera di papa Adriano ai vescovi di Spagna, PL 98, c. 373. Cfr. Rousseau 2005, p. 91.
16. Ivi, p. 92, con riferimento a Fontette 1982, pp. 38-39; Poliakov 1982.
17. Rousseau 2005, pp. 93-94.
18. PL 119, c. 996: «Omne animal, cuius cibus minime corpori nocivus esse probatur, et societas hoc in cibum admittit humana, comedi non prohibetur: nam ideo, ut sanctus et facundissimus doctor scribit Augustinus, morticinum ad escam usus hominum non admisit, eo quod non

occisorum sed mortuorum animalium morbida caro est, nec apta ad salutem corporis, cuius causa sumimus alimentum».
19. Rousseau 2005, p. 15.
20. Ivi, p. 95 (citando dall'articolo *Abstinence* del *Dictionnaire de Théologie catholique*).
21. Dierkens 2015. Il testo della lettera è in MGH, *Epistulae*, V, suppl. 10, pp. 633-635. Ringrazio Alain Dierkens per avermi segnalato questo prezioso documento.
22. Ivi, pp. 634-635: «Quantum itaque ad naturam, que bona est, licet uti his, sed non expedit consuetudine proibente. Si enim viderem aliquem hec vel alia comedentem, que consuetudo respuit, esecrare, refugerem pariterque vescentem et quo vesceretur contaminatum clamarem. Sit ergo in nobis scientia, qua noverimus omnia esse bona, sit caritas, qua multorum consuetudini condescendamus usuique cedamus».
23. Rousseau 2005, p. 172.
24. Ivi, p. 171.
25. Per tutto questo vedi Flandrin 1992, pp. 172-174; Rousseau 2005, pp. 253 ss.
26. *Le Mesnagier de Paris*, a cura di G. E. Brereton e J. M. Ferrier, Librairie générale française, Parigi 1994, II, 6, pp. 593-595.
27. Ivi, II, 82, pp. 633-635.
28. Ivi, II, 185, pp. 693-695.
29. Ivi, II, p. 694: «Gardez ce sang, car c'est la gresse».
30. Salvatico 1999, p. 134.
31. *Il libro della cucina del sec. XIV*, a cura di F. Zambrini, G. Romagnoli, Bologna 1863, p. 72.
32. L. Joubert, *Des erreurs populaires, et propos vulgaires, touchant la médecine et le régime de santé*, s. l., 1579, cap. XII. Riportato da Rousseau 2005, pp. 254-255.

5. Un protagonista inatteso

1. Concordi i sinottici (*Matteo* 26, 17; *Marco* 14, 12; *Luca* 22, 7) mentre *Giovanni* 13, 1 si limita a parlare di un pasto «prima della festa di Pasqua».
2. Alcune incongruenze, che farebbero dubitare della corrispondenza fra Ultima Cena e Pasqua ebraica, sono sottolineate da Feeley-Harnik 1994, pp. 107 ss.
3. Per quanto segue vedi Rigaux 1989.
4. Vedi sopra, capitolo 3.
5. *Levitico* 11, 9-12; *Deuteronomio* 14, 9-10.
6. Rigaux 1989.
7. Fabre-Vassas 1994, p. 282.
8. Ivi, pp. 282-287; sulla tradizione medievale del porcello di Pasqua, vedi pp. 275-277.
9. Ivi, p. 276.
10. Su questa contrapposizione di usi alimentari vedi Baruzzi-Montanari 1981, p. 14.
11. Montanari 1993, pp. 19-21.
12. Ivi, p. 20.
13. Montanari 2004, pp. 19-22.
14. Fabre-Vassas 1994, p. 276.
15. M. del Río, *Disquisitionum magicarum libri sex*, Colonia 1679 [ma la prima edizione è del 1600], p. 484: «Cur beato Antonio porcus appingatur, nescio». Cito da Fenelli 2011, p. 140.
16. Sul complesso rapporto testi/immagini che le vicende qui evocate richiamano, vedi Fenelli 2011.
17. Ivi, p. 116.
18. Fenelli 2006, pp. 154 ss.
19. Fenelli 2011, pp. 150 ss.
20. Ivi, pp. 128-149, *Attributi e leggende tra interpretazioni e fraintendimenti*.

Seconda parte ~ Le regole ritrovate

6. L'invenzione della Quaresima

1. Camporesi 1983, pp. 192-193.
2. Salani 2000, pp. 203, 278.
3. *Matteo* 4, 2; *Luca* 4, 2.
4. *Esodo* 24, 18.
5. Montanari 1988, p. 53.
6. Montanari 1993, p. 100 (notizia da Redon 1984, p. 121).
7. Grinberg-Kinser 1983.
8. Che ogni alimento abbia un suo "statuto", una precisa collocazione culturale e sociale, è stata una delle grandi intuizioni di Jean-Louis Flandrin. Cfr. Montanari 2005.
9. Per questa vicenda vedi Zug Tucci 1985. Cfr. Montanari 1993, pp. 99-100.
10. André 1981, p. 219.
11. Camporesi 1983, p. 150 (che cita dall'edizione pubblicata nel 1645 a Venezia; la prima, sempre veneziana, è del 1603).
12. Montanari 1993, p. 61.
13. Montanari 1988, p. 82.
14. Montanari 2008, pp. 31-38.
15. Moulin 1988, p. 70.
16. Montanari 2012, p. 106.
17. *Fragmentum historicum de concilio Aquisgranensi* (a. 816), in MGH, *Concilia aevi Karolini*, I, p. 832. Cfr. Hémardinquer 1970, p. 267.
18. *Ibidem*.
19. Flandrin 1994, p. 38.
20. *Capitulare de villis*, XLIV: legumi, pesce, formaggio, burro designati nell'insieme come *quadragesimale* (MGH, *Leges*, I, pp. 82-91).
21. Vacandard 1923, c. 1749.
22. Per le dispense riguardanti il consumo di burro: Hémardinquer 1970, p. 260; Flandrin 1994, nota 108 a p. 79.
23. Braudel 1982, p. 187.
24. Capatti-Montanari 1999, p. 122.
25. Montanari 1993, pp. 145-150 (e Flandrin 1994). Vedi anche Pinkard 2009.
26. Vogel 1988, p. 23.
27. Erasmo da Rotterdam, *I colloqui*, Feltrinelli, Milano 1967, pp. 232-283.
28. Albala 2011a, p. 41.
29. Martin Lutero, *Discorsi a tavola*, a cura di L. Perini, Einaudi, Torino 1969, p. 11.
30. *La confessione augustana del 1530*, a cura di G. Tourn, Claudiana, Torino 1980.
31. G. Calvino, *Istituzione della religione cristiana*, IV, 12, 20-21, a cura di G. Tourn, Utet, Torino 1971.
32. Flandrin 1994; Montanari 2012, p. 109.
33. Montanari 1993, p. 142.
34. Camporesi 1983, p. 78.
35. Laurioux 2006, p. 244; Montanari 2014, pp. 112-113.
36. Watts 2011, p. 111.
37. Ivi, p. 112.
38. P. Zacchia, *Il vitto quaresimale*, Roma 1636, pp. 1-2, 195-196. Cfr. Bussacchetti 1989, pp. 167-168.
39. Albala 2011a, pp. 53-56.

40. Ivi, p. 51. L'opera di Drexel si intitola *Aloe amari, sed salubris succi ieiunium*.
41. A. Cocchi, *Del vitto pitagorico per uso della medicina*, Firenze 1743, p. 74.
42. Per esempio, una curiosa controversia scoppiò nel 1698 in Francia a proposito della "pulcinella di mare", un uccello acquatico che popola le coste europee del nord (Watts 2011, pp. 105-106). Per la discussione sulla carne di castoro vedi Rousseau 2005, p. 180.
43. Vacandard 1923, c. 1741 (che cita la *Summa Theologiae* dell'Aquinate, II, II, q. 147, a. 6, ad. 2). Per la discussione sul cioccolato vedi Balzaretti 2014 (con riferimento alla principale bibliografia).
44. Capatti-Montanari 1999, pp. 64-66.
45. A. Latini, *Lo scalco alla moderna*, II, Napoli 1694, pp. 1-2.

7. Il vizio della gola, la virtù del digiuno

1. *Vita Sancti Guidonis*, AS, Martii III, p. 909.
2. Deseille 1974, per quanto segue.
3. *Esodo* 34, 28.
4. *Matteo* 6, 1-18.
5. Leone Magno, *Sermo* 75, 2-3 (Sources Chrétiennes 200, Parigi, pp. 93-95).
6. Deseille 1974, c. 1173.
7. *Die Kapitulariensammlung Bischof Ghaerbalds von Lüttich*, a cura di W. A. Eckhardt, Gottinga-Berlino-Francoforte, 1955, n. 69, pp. 116-119.
8. Musurillo 1956.
9. Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VII, I, 31, ed. cit., vol. I, p. 254.
10. Ivi, VII, V, 176, p. 306.
11. Deseille 1974, c. 1172.
12. Casagrande-Vecchio 2000, p. 131.
13. *Matteo* 4, 1-4.
14. Montanari 1988, pp. 3-12. Cfr. Brown 1992, p. 200.
15. G. Cassiano, *Collationes*, V, 6 (trad. it.: *Conferenze spirituali*, Roma-Alba, 1966, p. 212).
16. Ambrogio, *Elia e il digiuno*, a cura di F. Gori, in *Opera omnia di sant'Ambrogio*, Biblioteca Ambrosiana/Città Nuova, Milano/Roma 1985, VI, pp. 48-51.
17. Girolamo, *Epistulae*, XXIII, 10 (a Eustochio).
18. *Vita e detti dei Padri del deserto*, ed. cit., vol I, p. 283.
19. *Genesi* 2, 15-17; 3, 6.
20. Agostino, *De civitate Dei*, XIV, 12, ed. cit., CCL 47-48. Cfr. Casagrande-Vecchio 2000, p. 125.
21. *Genesi* 3, 7.
22. Massimo da Torino, *Sermones*, L/a, 3 (Turnhout 1962, p. 203).
23. Incmaro di Reims, *De divortio Lotharii regis et Theutbergae reginae*, in MGH, *Concilia*, IV, suppl. 1, p. 158.
24. Girolamo, *Adversus Jovinianum*, II, 15 (PL 23, c. 321).
25. Ivi, II, 10 (PL 23, c. 313).
26. Bloomfield 1952; Rigotti 2008, pp. 33-34.
27. Casagrande-Vecchio 2000, p. 184.
28. Evagrio Pontico, *De octo spiritibus malitiae*, 1 (PG 79, c. 1145). Traduzione italiana: *Gli otto spiriti malvagi*, a cura di F. Comello, Pratiche, Parma 1990, pp. 28-29.
29. G. Cassiano, *Collationes*, V.
30. Casagrande-Vecchio 2000, p. 193 (per la fortuna del "settenario" nell'immaginario medievale e moderno, vedi pp. 181 ss.).
31. Pietro Lombardo, *Sententiae*, Collegio San Bonaventura, Quaracchi, Grottaferrata 1971-1981, II, d. 42, 6, p. 570. Cfr. Casagrande-Vecchio 2000, pp. 202-203.

32. Casagrande-Vecchio 2000, p. 184.
33. Gerardo di Zutphen, *De pugna spirituali contra septem vitia capitalia*, citato ivi, p. 187.
34. Evagrio Pontico, *De octo spiritibus malitiae*, 1, ed. cit., p. 29.
35. G. Cassiano, *Collationes*, V, 10.
36. Montanari 1988, p. 5; Casagrande-Vecchio 2000, p. 182.
37. Irvine 2011, p. 223.
38. Casagrande-Vecchio 2000, p. 136.
39. Ivi, p. XIII.
40. Gregorio Magno, *Moralia in Job*, XXX, 18, 60 (PL 76, c. 557).
41. Guglielmo Peraldo, *Summa virtutum ac vitiorum*, II, II, 3-5 (A. e J. Britannicis de Pallazolo, Brescia 1494). Cfr. Casagrande-Vecchio 2000, p. 136; Vincent-Cassy 1993.
42. Tommaso di Chobham, *Summa de commendatione virtutum et extirpatione vitiorum*, V, a cura di F. Morenzoni, CCM 82B, Brepols, Turnhout 1997, p. 209. Cfr. Casagrande-Vecchio 2000, p. 126.
43. Gregorio Magno, *Moralia in Job*, XXX, 18, 60: «Neque enim cibus, sed appetitus in vitio est» (PL 76, c. 557).
44. Oddone di Cluny, *Collationes*, PL 133, c. 565.
45. Gregorio Magno, *Moralia in Job*, XXX, 18, 62: «Per esum voluptas necessitati miscetur».
46. G. Cassiano, *Collationes*, V, 20 (Sources Chrétiennes 42, p. 212).
47. Ivi, V, 26 (p. 215).
48. Tommaso d'Aquino, *Summa Theologiae*, II, II, q. 148, a. 1, sol. 2.
49. Agostino, *Le Confessioni*, X, 31, 47.
50. Rousselle 1985, pp. 170 ss.
51. *Lettera agli Efesini* 5, 18.
52. *Luca* 21, 34.
53. *Vita e detti dei Padri del deserto*, ed. cit., vol. I, p. 90 (cfr. Rousselle 1985, p. 168).
54. Rousselle 1985, p. 171; Brown 1992, pp. 72-73.
55. Isidoro di Siviglia, *Regula monachorum*, IX, 4 (PL 83, c. 879).
56. *Vita Sancti Remberti*, XIII (PL 126, c. 1001).
57. Gregorio Magno, *Regula Pastoralis*, III, 19 (PL 77, c. 81).
58. Alcuino, *Liber de virtutibus et vitiis*, 28 (PL 101, c. 633).
59. Giovanni Italico, *Vita Sancti Odonis*, PL 133, c. 51.
60. Calvesi 1987, p. 26.
61. Vedi sopra, capitolo 5.
62. Rousselle 1985, p. 172 (ma vedi anche Rousselle 1974).
63. *Ibidem*.
64. Girolamo, *Epistulae*, LIV, 9 (a Furia).
65. Vedi oltre, capitolo 8, § *Dal cotto al crudo*.
66. Montanari 1988, p. 184.
67. Ivi, p. 134.
68. Vedi sopra, capitolo 2, § *L'acqua, il vino, la salute*.
69. Per tutto questo paragrafo vedi Montanari-Prosperi 2012 (in gran parte basato su Prosperi 2007).
70. Clemente Alessandrino, *Il pedagogo*, II, 7, 4, a cura di M. G. Bianco, Utet, Torino 1971.
71. Origene, *Excerpta in Psalmos*, 2042.074, vol. 17, p. 140, riga 57 (PG 17, cc. 105-149).
72. Doroteo di Gaza, *Insegnamenti spirituali*, XV, 161, Città Nuova, Roma 1979, pp. 221-222.
73. Giovanni Climaco, *La scala del Paradiso*, XIV, 93, a cura di C. Riggi, Città Nuova, Roma 1996.
74. Ivi, XIV, 96.
75. Ambrogio, *Elia e il digiuno*, 8, 26.

76. G. Cassiano, *Collationes*, V, II (Sources Chrétiennes 42, p. 190): il primo dei vizi è la «gastrimargia quod sonat ventris ingluvies».
77. Sull'argomento si è particolarmente soffermata Prosperi 2007.
78. Lucrezio, *De rerum natura*, IV, 617-629, a cura di G. B. Conte, L. Canali e I. Dionigi, Rizzoli, Milano 2000.
79. Laurioux 2006, p. 277.
80. C. Ripa, *Iconologia*, a cura di P. Buscaroli, TEA, Milano 1992, p. 166.
81. Aristotele, *Etica Nicomachea*, 3, 118a.
82. Gregorio Magno, *Moralia in Job*, VIII, 30, 50: «In ore [...] gustus est, in ventre satietas».
83. Casagrande-Vecchio 2000, p. 129.
84. Camporesi 1983, p. 233.
85. Ambrogio, *Elia e il digiuno*, citato in Casagrande-Vecchio 2000, p. 125.
86. Gregorio Magno, *Moralia in Job*, XXX, 18, 58.
87. Ivi, IV, 34, 68.
88. Casagrande-Vecchio 2000, p. 130.
89. *Vita e detti dei Padri del deserto*, ed. cit., vol. II, p. 140.
90. Ivi, pp. 161-162.
91. Atanasio, *Vita di Antonio*, 45, 2-4, a cura di G. J. M. Bartelink, Fondazione Lorenzo Valla/Mondadori, Milano 1974, pp. 93-95.
92. Palladio, *La storia lausiaca*, 32, 6, ed. cit., p. 155.
93. Ivi, 43, 2, p. 165.
94. Girolamo, *Epistulae*, CXXX, 11.
95. *Vita e detti dei Padri del deserto*, ed. cit., vol. I, p. 245.
96. Oddone di Cluny, *Collationes*, PL 133, c. 567: «Ebriosis et comestoribus dicebat: Nabuzardan princeps coquorum destruxit muros Jerusalem».
97. Vedi sopra, capitolo 3, § *Le ragioni di Girolamo*.
98. Roberto di Flamborough, *Liber poenitentialis*, IV, 7, a cura di J. J. F. Firth, Pontifical Institute of Mediaeval Studies, Toronto 1971, p. 195.
99. Casagrande-Vecchio 2000, p. 139.
100. J. Gerson, *Poenitemini. Contre la gourmandise*, in Id., *Oeuvres complètes*, VII, a cura di P. Glorieux, *L'oeuvre française. Sermons et discours*, Desclée, Parigi-New York 1968, p. 802.
101. Casagrande-Vecchio 2000, p. 139.
102. Ivi, pp. 139-140.
103. Kwan-Sheikh 2011, p. 217.
104. Ivi, p. 205
105. Griffith 2004.

8. Cucina e anticucina

1. Ardone Smaragdo, *Vita Benedicti abbatis Anianensis*, 5 (MGH, *Scriptores*, XV, 1, pp. 198-220; trad. it. in *Benedetto di Aniane. Vita e riforma monastica*, a cura di G. Andenna e C. Bonetti, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo 1993, p. 70).
2. Per questo è talvolta possibile leggere i testi "contropelo", come già abbiamo proposto in queste pagine: vedi sopra, capitolo 3, § *Tra rinuncia e rifiuto*.
3. Ammiano Marcellino, *Rerum gestarum libri*, XXXI, 2, 3, a cura di M. Caltabiano, Rusconi, Milano 1989, p. 808.
4. Paolo Diacono, *Storia dei Longobardi*, I, 5.
5. Reginone [abate di Prüm], *Chronicon* (MGH, *Scriptores rerum Germanicarum in usum scholarum*, 50, p. 133).
6. Procopio, *De bello vandalico*, IV, 2, ed. cit., I, p. 230.

7. Su questa versione della morte di Diogene vedi Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VI, 2, ed. cit., vol. I, p. 230.
8. Ivi, VIII, 1, 13 (II, p. 325).
9. Girolamo, *Vita di Ilarione*, 5, 2, a cura di A. A. R. Bastiansen, traduzione di C. Moreschini, in *Vite dei santi*, IV, a cura di Ch. Mohrmann, Fondazione Lorenzo Valla, Milano 1975, p. 85.
10. Palladio, *La storia lausiaca*, 1, 4, ed. cit., p. 53.
11. Ivi, 18, 1, p. 79.
12. Ivi, 45, 2, p. 219.
13. *Vitae Patrum*, VII, 1 (PL 73, c. 1025).
14. Ivi, V, 13, c. 866.
15. *Vita e detti dei Padri del deserto*, ed. cit., vol. I, p. 213.
16. Girolamo, *Vita di Ilarione*, 5, 3, ed. cit., p. 85.
17. Montanari 2004, pp. 51 ss.
18. Ivi, pp. 53-54.
19. Le Goff 1983, pp. 25-44. Cfr. Grégoire 1990.
20. Montanari 2003, pp. 335-336.
21. *Vitae patrum Iurensium*, II, 12, 33-35 (MGH, SRM, 3, pp. 150-151).
22. Gregorio di Tours, *Storia dei Franchi*, VIII, 34.
23. Ivi, VI, 6 (la notizia sarà ripresa da Paolo Diacono, *Storia dei Longobardi*, III, 1). Per la verità, in questo caso le radici erano consumate preferibilmente cotte, assieme al brodo in cui erano state bollite. La suggestione del selvatico, unita a quella della santità "orientale", sopravanzava la suggestione del crudo, che tuttavia restava forte come idea, come "effetto di senso" (vedi oltre).
24. Pier Damiani, *Vita Romualdi*, XXIIII, a cura di G. Tabacco, Istituto Storico Italiano per il Medio Evo, Roma 1957, pp. 51-52.
25. MGH, *Epistolae*, *Die Briefe der deutschen Kaiserzeit*, IV, 2 (*Die Briefe des Petrus Damiani*, II, n. 50, p. 90).
26. *Herberti liber de miraculis*, I, 6 (MGH, *Scriptores*, 26, pp. 137-138).
27. *Regula Benedicti*, 39.
28. *Le Constitutiones e le Regulae de vita eremitica del B. Rodolfo*, a cura di F. Crosara, Tipografia San Pio, Roma 1970, p. 43: «In eremo duo pulmentaria mos est coquere».
29. Pier Damiani, *Vita Romualdi*, LVII, ed. cit., pp. 98-100.
30. Vedi sopra, capitolo 7, § *Digiunare fa bene?*
31. Montanari 2004, p. 54.
32. Lévi-Strauss 1966 e 1973.
33. Quaglino 2015.
34. Marrone 2015 (con riferimento a Greimas 1983).
35. Uguccione da Pisa, *Derivationes*, II, a cura di E. Cecchini, Sismel-Edizioni del Galluzzo, Firenze 2004, p. 257 (C 238).
36. Montanari 2004, pp. 73-79.
37. Vedi sopra, capitolo 2, § *Un'eccellenza riconosciuta*. Cfr. Montanari 2012, pp. 51-53.
38. Ivi, pp. 14-22.
39. Ivi, pp. 183-193 sulla contiguità, nonostante le apparenze, tra cucina "ricca" e "povera" nel Medioevo. Montanari 2014, pp. 87-93, sulle "invenzioni gastronomiche" in tempo di carestia.
40. Laurioux 2006, pp. 314 ss.
41. Lotario de' Segni, *De miseria humanae conditionis*, II, 17, a cura di M. Maccarone, Lugano 1955, pp. 51-52.
42. Sui libri di cucina medievali vedi Lambert 1992 (repertorio da aggiornare con i reperimenti e gli studi successivi); Laurioux 1997 (per la tipologia documentaria).

43. Come repertorio su questa tipologia documentaria, Weiss Adamson 1995 è un buon punto di partenza.
44. *Regimen sanitatis. Flos medicinae Scholae Salerni*, a cura di A. Sinno, Mursia, Milano 1987, p. 94: «Sapor ex multis concordi lite fit unus».
45. Nell'*Encyclopédie* è Jaucourt a firmare la voce *Cuisine*, definita come «art de flatter le goût» ovvero «le secret réduit en méthode savante, de faire manger audelà du nécessaire».
46. Bernardo di Chiaravalle, *Apologia ad Guillelmum abbatem*, IX, in *Opera*, III, a cura di J. Leclercq, H. M. Rochais e Ch. H. Talbot, Editiones Cistercienses, Roma 1963, pp. 97-98.
47. Ugo di San Vittore, *De institutione novitiorum*, XIX, in *L'oeuvre de Hugues de Saint-Victor*, a cura di H. B. Feiss e P. Sicard, Brepols, Turnhout 1997, pp. 94-96. Cfr. Casagrande-Vecchio 2000, p. 141.
48. Montanari 2012, pp. 253-254.
49. Vedi oltre, capitolo 10, § *Ciò che è buono fa bene*.
50. Vedi sopra, capitolo 2, § *L'acqua, il vino, la salute*.
51. Antimo, *De observatione ciborum*, Introduzione. L'edizione di riferimento del testo di Antimo è quella curata da E. Liechtenhan e corredata di traduzione tedesca: *Anthimi De observatione ciborum ad Theodoricum Regem Francorum epistula*, Akademie Verlag, Berlino 1963. L'ultima in ordine di tempo è stata curata da M. Grant, con traduzione inglese: *De observatione ciborum*, Blackawton, Totnes (Devon) 1997 (a p. 48 la citazione nel testo). Sulla figura di Antimo vedi Deroux 2002.
52. Ivi, p. 46 (anche per quanto segue).
53. MGH, *Scriptores rerum Germanicarum in usum scholarum*, 61: *Die Werke Wipos. Gesta Chuonradi II imperatoris*, II, p. 15: «Ut proverbiis communiter utar: "Expedit ori bene coquere cibum, qui crudus sumptus generat periculum"».
54. Incmaro di Reims, *De divortio Lotharii regis et Theutbergae reginae*, MGH, in *Concilia*, IV, suppl. 1, p. 158.
55. Capatti-Montanari 1999, p. 62.
56. *Der Wolfenbütteler "Rapularius"*. MGH, Quellen zur Geistesgeschichte des Mittelalters, vol. XVII. Cfr. Tommaso d'Aquino, *Sententias* IV, dist. II, 9.2, art. 2, q. 2, sol. 2 (*Opera omnia* 7, 1, p. 643 a).
57. *Milonis Carmina*, VII (MGH, *Poetae Latini aevi Carolini*, 3, p. 654).
58. Agrimi-Crisciani 1980.
59. Camporesi 1983, p. 50.
60. Ivi, pp. 48-49 (rif. alla *Vita di San Giuseppe di Copertino*, Stamperia Bonducciana, Firenze 1768, pp. 4, 22).
61. Ivi, p. 50 (rif. alla *Vita di Santa Francesca Romana*, Alvise Pavino, Venezia 1710, p. 181).
62. Ivi, pp. 81-82 (rif. alla *Breve relatione della vita dell'Autore*, premessa alla *Riforma dell'huomo. Opera spirituale di Frate Simone*, Zuanne Paré, Venezia 1694, c. 2v).
63. Montanari 1988, p. 92. Il testo nella *Vie du bienheureux Pacôme*, 24-25, in *Patrologia Orientalis*, IV, pp. 442-445.
64. *Regula Benedicti*, 35.
65. Ulrico di Zell, *Antiquiores Consuetudines Cluniacensis monasterii*, 35-36 (PL 149, cc. 726-727, 729). Cfr. Montanari 1988, pp. 83-85.
66. Fumagalli 1976; Cantarella 2005.
67. Sul rapporto cucina/filosofia, e le implicazioni di genere che lo connotano, vedi oltre, capitolo 10, § *Gusto e conoscenza*.
68. Mazzoni 2005, p. 73.
69. Ivi, p. 74 (rif. a Juana Inés de la Cruz, *Risposta a Suor Filotea*, a cura di A. Morino, Sellerio, Palermo 1995).

9. Mangiare insieme

1. La storia ha un esito drammatico, che ribadisce l'essenzialità del rapporto conviviale instauratosi fra il santo e l'animale. Succede infatti che i discepoli di Eutichio, invidiosi della fama suscitata dalla prodigiosa storia di Fiorenzo e del suo orso, vanno a uccidere la bestia. Fiorenzo non esita a maledirli e la punizione arriva puntuale, non senza rimorso dello stesso Fiorenzo. Cfr. Gregorio Magno, *Dialoghi*, III, 15, Città Nuova, Roma 2000, p. 253. Sul ruolo dell'orso nell'agiografia altomedievale vedi Montanari 1988, p. 63.
2. Vedi sopra, capitolo 8, § *Dal cotto al crudo*.
3. Giona di Bobbio, *Vita di Colombano e dei suoi discepoli*, a cura di I. Biffi e A. Granata, Jaca Book, Milano 2001, I, 55, p. 131: «All'ora del pasto, Colombano inviò il fratello che lo assisteva, di nome Cagnoaldo, a prendere la consueta razione di frutti. Questi andò e vide l'orso gironzolare tra i rovi e i cespugli della campagna, e prendere, leccandole, le bacche. Tornato indietro di corsa, ne informa il padre. Questi gli comanda di lasciare una parte degli arbusti alla fiera, perché se ne cibi, ordinando altresì di riservare a lui il rimanente. Andò pertanto Cagnoaldo ed eseguì gli ordini del padre. Con un bastone delimitò i cespugli e i rovi che portavano le bacche, e disse alla fiera di mangiare, secondo il comando dell'uomo di Dio, la sua parte, riservando l'altra per l'uso dell'uomo di Dio. Obbedienza stupefacente in un animale! Per nessun motivo l'orso osò prendere il suo nutrimento nella parte che gli era stata vietata, ma, per tutto il tempo che l'uomo di Dio si fermò in quel luogo, cercò solamente il vitto sugli arbusti della parte delimitata e autorizzata».
4. Atanasio, *Vita di Antonio*, 45, 3, vedi sopra, capitolo 7, § *Si può vivere senza mangiare?*.
5. *Vite degli eremiti Paolo, Ilarione, Malco*, a cura di B. Degórski, Città Nuova, Roma 1996, pp. 63-89). Sulla fortuna iconografica dell'incontro fra Paolo e Antonio vedi Fenelli 2013.
6. *Regula Benedicti*, 24.
7. Ivi, 25.
8. Ivi, 26.
9. Montanari 1988, p. 29.
10. Ivi, p. 77.
11. *Regula Benedicti*, 58.
12. Ivi, 56.
13. Casagrande-Vecchio 1987.
14. *Regula Benedicti*, 38.
15. *Ibidem*.
16. Irvine 2011, p. 232.
17. Per quanto segue vedi Montanari 2012, pp. 207 ss.
18. Carnevale Schianca 2011, pp. 231-232.
19. Irvine 2011, p. 230.
20. *Regula Benedicti*, 41.
21. Casagrande-Vecchio 2000, p. 132 (con riferimento a un passo di Gregorio Magno).
22. Irvine 2011, p. 230.
23. Muzzarelli 1982, p. 48.
24. *Regola di Cesario ai monaci*, 22 (in *Regole monastiche d'Occidente*, a cura di E. Bianchi, Einaudi, Torino 2001, p. 101).
25. *Regola di Isidoro*, 10 (ivi, pp. 320-321).
26. De Vogüé 1964.
27. Tommaso da Celano, *Vita seconda di san Francesco d'Assisi*, CLI, 199-200, in *Fonti francescane. Editio minor*, a cura di E. Caroli, Editrici Francescane, Assisi 1986, pp. 487-488.
28. Montanari 2014, pp. 65-66.
29. *Leggenda perugina*, 1, in *Fonti francescane. Editio minor*, ed. cit., p. 749.
30. Vedi sopra, capitolo 3.

31. *Liber Saporecti*, 80 (*Il «Sollazzo» e il «Saporetto» con altre rime di Simone Prudenziani d'Orvieto*, a cura di S. Debenedetti, in «Giornale storico della letteratura italiana», suppl. 15, Loescher, Torino 1913, p. 134).

10. Gusto, piacere, conoscenza

1. Isidoro di Siviglia, *Etimologie o Origini*, X, 240: «Sapiens dictus a sapore; quia sicut gustus aptus est ad discretionem saporis ciborum, sic sapiens ad dinoscentiam rerum atque causarum; quod unumquodque dinoscat, atque sensu veritatis discernat» (ed. cit., vol. I, pp. 860-862).
2. Agamben 2015; Perullo 2015.
3. Korsmeyer 2015, pp. 54-61.
4. Ivi, pp. 41-43.
5. *Tractatus de quinque sensibus sed specialiter de saporibus* (in un altro manoscritto, più semplicemente *Summa de saporibus*) in Burnett 1991, pp. 236-238: «Solus gustus proprie et principaliter ad rerum naturas investigandas pre ceteris sensibus est destinatus». Cfr. Montanari 2012, pp. 248 ss.
6. Montanari 2010 (poi in Montanari 2012, pp. 245-259).
7. Pucci Donati 2006, p. 130; Grappe 2006, pp. 78-82.
8. Aldebrandin de Sienne, *Le régime du corps*, I, 2, a cura di L. Landouzy e R. Pépin, Champion, Parigi 1911 (e Slatkine Reprint, Ginevra 1978), p. 14: «Car, si com dist Avicennes, se li cors de l'oume est sains, totes les coses ki li ont millor savour à le bouche, mieux le nourissent».
9. Korsmeyer 2015, p. 42.
10. Per tutto questo vedi Vecchio 2009.
11. Ivi, pp. 82-83.
12. Al contrario Platone aveva contrapposto bruscamente il piacere alla salute, scrivendo, nel *Gorgia*, che la cucina è «una vera e propria adulazione del corpo, una lusinga illusoria che sta al vero bene fisico, realizzato dalla medicina, come la falsità della retorica sta al vero bene della vita umana sociale realizzato dalla politica» (Perullo 2015).
13. Tommaso d'Aquino, *Sententia libri Ethicorum*, II, 3, 83 (citato in Vecchio 2009, p. 86).
14. Maino de' Maineri, *Regimen sanitatis*, Jacobum Myt, Lione 1517, III, XX, f. 44v: «Ea enim ex quibus cibaria condiuntur sunt in sanitatis regimine non modicum utilia, tamen quia per condimenta gustui efficiuntur *delectabiliora, et per consequens digestibiliora*. Nam *quod est delectabilius est ad digestionem melius*, tum quia per condimenta additur bonitas et corrigitur malicia» (cfr. Montanari 2012, p. 253). Un concetto analogo è presente nell'*Opusculum de saporibus* dello stesso Maineri (estratto dal *Regimen sanitatis*): cfr. Thorndike 1934, p. 186.
15. Bartolomeo Platina, *Il piacere onesto e la buona salute*, a cura di E. Faccioli, Einaudi, Torino 1985, pp. 17-18.
16. Ruzante, *La prima oratione*, a cura di. G. Padoan, Antenore, Padova 1978, pp. 206 ss.
17. Johnson 1995, p. 157 (citato da Korsmeyer 2015, p. 64).
18. Agostino, *Enarrationes in Psalmos*, 51, 18: «Homini autem non gustanti, unde probas? Laudando iucunditatem nominis Dei, quantacumque dixeris, verba sunt; aliud est gustus. Verba laudis eius audiunt et impii; non autem gustant quam iucundum est, nisi sancti».
19. Gregorio Magno, *Moralia in Job*, XI, 6, 9.
20. Ivi, IX, 31, 47. Di queste ultime citazioni patristiche sono debitore a Prosperi 2007, pp. 136 ss.
21. Tombeur 2015.
22. Tombeur 1988, pp. 201-202. E perché quest'uomo giusto, Noè, ricercò le cose *voluptuaria* prima delle *necessaria*? La risposta di Ambrogio è sorprendente: appunto perché, essendo giusto, si preoccupò delle cose secondarie, lasciando a Dio di provvedere al necessario.
23. Motta 2003, p. 199, con riferimento ad Ambrogio, *Elia e il digiuno*, 9, 32, ed. cit., p. 71.

24. Giona di Bobbio, *Vita di Colombano e dei suoi discepoli*, I, 27 (54), ed. cit., p. 128: «Tanta sapor in cibo aderat, ut regias vinceret dapes».
25. Albala 2011a, p. 53.
26. Iacopo da Varazze, *Legenda Aurea*, Einaudi, Torino 1995, p. 661.
27. *Genesi* 2, 16-17.
28. Ivi, 15: «Il Signore Iddio prese dunque l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse».

Bibliografia

Agamben, Giorgio, *Gusto*, Quodlibet, Macerata 2015 (già in *Enciclopedia Einaudi*, vol. 6, Einaudi, Torino 1979).

Agrimi, Jole e Crisciani, Chiara, *Malato, medico e medicina nel Medioevo*, Loescher, Torino 1980.

Albala, Ken, *Historical Background to Food and Christianity*, in *Food and Faith*, pp. 7-19 (2011).

—, *The Ideology of Fasting in the Reformation Era*, in *Food and Faith*, pp. 41-57 (2011a).

André, Jacques, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Klincksieck, Parigi 1981.

Andreolli, Bruno, *Un contrastato connubio. Acqua e vino dal Medioevo all'età moderna*, in *La vite e il vino. Storia e diritto (secoli XI-XIX)*, a cura di M. Da Passano, A. Mattone, F. Mele e P. Simbula, Carocci, Roma 2000, II, pp. 1031-51.

Archetti, Gabriele, *Tempus vindemie. Per la storia delle vigne e del vino nell'Europa medievale*, Fondazione Civiltà Bresciana, Brescia 1998.

—, *De mensura potus. Il vino dei monaci nel Medioevo*, in *La civiltà del vino*, pp. 205-326 (2003).

Arikha, Noga, *Gli umori. Sangue, flemma, bile*, Milano, Bompiani 2009 (orig. *Passions and Tempers. A History of the Humours*, HarperCollins, New York 2007).

Balzaretti, Claudio, *La cioccolata cattolica. Storia di una disputa tra teologia e medicina*, Edb, Bologna 2014.

Baruzzi, Marina e Montanari, Massimo, *Porci e porcari nel Medioevo. Paesaggio, economia, alimentazione*, Clueb, Bologna 1981.

Baumgarten, Albert (a cura di), *Sacrifice in Religious Experience*, Brill, Leiden 2002.

Becker, Adam H. e Reed Yoshiko, Annette (a cura di), *The Ways that Never Parted. Jews and Christians in Late Antiquity and the Early Middle Ages*, Mohr Siebeck, Tubinga 2003.

Bellini, Roberto, *Il vino nelle leggi della Chiesa*, in *La civiltà del vino*, pp. 365-420 (2003).

Bloomfield, Morton W., *The Seven Deadly Sins. An Introduction to the History of a Religious Concept with Special Reference to Medieval English Literature*, Michigan State College Press, East Lansing 1952.

Bonnassie, Pierre, *Consommation d'aliments immondes et cannibalisme de survie dans l'Occident du haut Moyen Âge*, in «Annales ESC», XLIV, 5, 1989, pp. 1035-1056.

Boyarin, Daniel, *Border Lines. The Partition of Judaeo-Christianity*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia 2004.

Branca, Paolo, *Il vino nella cultura arabo-musulmana*, in *La civiltà del vino*, pp. 165-191 (2003).

Braudel, Fernand, *Le strutture del quotidiano*, Einaudi, Torino 1982 (orig. *Les structures du quotidien: le possible et l'impossible*, Armand Colin, Parigi 1979).

Brown, Peter, *Il corpo e la società. Uomini, donne e astinenza sessuale nel primo cristianesimo*, Einaudi, Torino 1992 (orig. *The Body and Society. Men, Women and Sexual Renunciation in Early Christianity*, Columbia University Press, New York 1988).

Burnett, Charles, *The Superiority of Taste*, in «Journal of the Warburg and Courtauld Institutes», 54, 1991, pp. 230-238.
Bussacchetti, Francesco, *Dieta e «civiltà»: Il vitto quaresimale di Paolo Zacchia*, in *Paesi di Cuccagna e mondi alla rovescia*, a cura di V. Fortunati e G. Zucchini, Alinea, Firenze 1989, pp. 163-171.
Bynum Walker, Caroline, *Sacro convivio, sacro digiuno. Il significato religioso del cibo per le donne del Medioevo*, Feltrinelli, Milano 2001 (orig. *Holy Feast and Holy Fast: The Religious Significance of Food to Medieval Women*, University of California Press, Berkeley 1987).
Calvesi, G., *San Pier Damiani, il cibo, il sesso e le donne*, in «Storia e Dossier», II, 11, 1987, pp. 25-27.
Cameron, Ron e Miller, Merrill P. (a cura di), *Redescribing Christian Origins*, Society of Biblical Literature, Atlanta 2004.
Camporesi, Piero, *La carne impassibile*. Salvezza e salute tra Medioevo e Controriforma, il Saggiatore, Milano 1983.
Cantarella, Glauco M., *I monaci di Cluny*, Einaudi, Torino 2005.
Capatti, Alberto e Montanari, Massimo, *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Laterza, Roma-Bari 1999.
Carnevale Schianca, Enrico, *La cucina medievale. Lessico, storia, preparazioni*, Olschki, Firenze 2011.
Casagrande, Carla e Vecchio, Silvana, *I peccati della lingua. Disciplina ed etica della parola nella cultura medievale*, Istituto dell'Enciclopedia Italiana, Roma 1987.
—, *I sette vizi capitali. Storia dei peccati nel Medioevo*, Einaudi, Torino 2000.
Ciappelli, Giovanni, *Carnevale e Quaresima. Comportamenti sociali e cultura a Firenze nel Rinascimento*, Edizioni di Storia e Letteratura, Roma 1997.
Courcelle, Pierre, *Les lettres grecques en Occident: de Macrobe à Cassiodore*, Éditions de Boccard, Parigi 1948.
Cristiani, Marta, *Tempo rituale e tempo storico. Comunione cristiana e sacrificio*, in *Segni e riti nella Chiesa altomedievale occidentale*, Cisam, Spoleto 1987, pp. 439-504.
De Vogüé, Adalbert, *Travail et alimentation dans les règles de Saint Benoît et du Maître*, in «Revue Bénédictine», 74, 1964, pp. 242-251.
Dell'Oro, Ferdinando, *Il vino nella liturgia latina del Medioevo*, in *La civiltà del vino*, pp. 421-456 (2003).
Dembinska, Maria, *Diet: A Comparison of Food Consumption between some Eastern and Western Monasteries in the 4th-12th Centuries*, in «Byzantion», 55, 1985, pp. 431-462.
Deroux, Carl, *Anthime, un médecin gourmet du début des temps mérovingiens*, in «Revue Belge de Philologie et d'Histoire», 80/4, 2002, pp. 1107-1124.
Deseille, Placide, *Jeûne*, in *Dictionnaire de Spiritualité*, 8, Beauchesne, Parigi 1974, cc. 1154-1175.
Destro, Adriana e Pesce, Mauro, *La normatività del Levitico: interpretazioni ebraiche e protocristiane*, in «Annali di Storia dell'Esegesi», 13/1, 1996, pp. 15-37.
—, *Forgiveness of Sins Without a Victim and the Expiatory Death of Jesus. from Matthew 6:12 to Matthew 26:28*, in *Sacrifice in Religious Experience*, a cura di A. Baumgarten, Brill, Leida 2002, pp. 151-173.
—, *The Levitical Sacrifices in Anthropological Perspective: The Case of the Ritual for a Leper (Lev. 14: 1-32)*, in *The Old Testament in its Social Context*, a cura di Ph. Esler, Ausburg Fortress, Minneapolis 2005, pp. 66-77.
—, *L'uomo Gesù. Giorni, luoghi, incontri di una vita*, Mondadori, Milano 2008.
Detienne, Marcel, *I giardini di Adone. I miti della seduzione erotica*, Einaudi, Torino 1975 (orig. *Les Jardins d'Adonis. La mythologie des parfums et des aromates en Grèce*, Gallimard, Parigi 1972).
Dierkens, Alain, «*Equus non prohibetur ad manducandum, tamen non est consuetudo». Goûts, dégoûts et interdits alimentaires pendant le haut Moyen Âge*, in *L'alimentazione nell'alto*

Medioevo (2015).
Dion, Roger, *Histoire de la vigne et du vin en France des origines au XIX^e siècle*, Parigi 1959.
Di Segni, Riccardo, *Il sangue nelle leggi dietetiche*, in *Sangue e antropologia biblica*, a cura di F. Vattioni, Edizioni Pia Unione Preziosissimo Sangue, Roma 1981, II, pp. 587-599.
Dodds, Eric R., *I Greci e l'irrazionale*, La Nuova Italia, Firenze 2000 (orig. *The Greeks and the Irrational*, University of California Press, Berkeley-Los Angeles 1951).
Dombrowski, Daniel A., *Porphyry and Vegetarianism: A Contemporary Philosophical Approach*, in *Aufstieg und Niedergang der römischen Welt*, a cura di W. Haase, II, 36, 2, 1987, pp. 774-791.
Douglas, Mary, *Purezza e pericolo*, il Mulino, Bologna 1993 (orig. *Purity and Danger*, Routledge & Kegan Paul, Londra 1966).
Duby, Georges, *Le origini dell'economia europea. Guerrieri e contadini nel Medioevo*, Laterza, Roma-Bari 1975 (orig. *Guerriers et paysans. VII^e-XII^e siècle. Premier essor de l'économie européenne*, Gallimard, Parigi 1973).
Eden, Trudy, *The Early American Table: Food and Society in the New World*, Northern Illinois University Press, DeKalb 2008.
—, *Introduction*, in *Food and Faith*, pp. 1-5 (2011).
—, *Metaphysics and Meatless Meals: Why Food Mattered When the Mind Was Everything*, in *Food and Faith*, pp. 171-188 (2011a).
Ermoni, Vincent, *Abstinence*, in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, Letouzey et Ané, Parigi 1924, 1, s. v.
Fabre-Vassas, Claudine, *L'azyme des juifs et l'hostie des chrétiens*, in *Le ferment divin*, a cura di D. Fournier e S. D'Onofrio, Éditions de la Maison des sciences de l'homme, Parigi 1991, pp. 189-206.
—, *La bête singulière. Les juifs, les chrétiens et le cochon*, Gallimard, Parigi 1994.
Feeley-Harnik, Gillian, *The Lord's Table. The Meaning of Food in Early Judaism and Christianity*, Smithsonian Institution Press, Washington-Londra 1994.
Fenelli, Laura, *Il tau, il fuoco, il maiale. I canonici regolari di sant'Antonio abate tra assistenza e devozione*, Cisam, Spoleto 2006.
—, *Dall'eremo alla stalla. Storia di sant'Antonio abate e del suo culto*, Laterza, Roma-Bari 2011.
—, *From the «Vita Pauli» to the «Legenda Breviarii»: Real and Imaginary Animals as a Guide to the Hermit in the Desert*, in *Animals and Otherness in the Middle Ages. Perspectives Across Disciplines*, a cura di F. de Asís García García, M. A. Walker Vadillo e M. V. Chico Picaza, BAR International Series 2500, Oxford 2013, pp. 35-47.
Flandrin, Jean-Louis, *Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique*, Odile Jacob, Parigi 1992.
—, *Il gusto e la necessità*, il Saggiatore, Milano 1994 (orig. *Le goût et la nécessité: reflexions sur l'usage des graisses dans les cuisines de l'Europe occidentale, XIV^e-XVIII^e siècles*, in «Annales ESC», XXXVIII, 1983, pp. 369-401).
Fontette, Françoise de, *Histoire de l'antisémitisme*, Presses Universitaires de France, Parigi 1982.
Food and Faith in Christian culture, a cura di K. Albala e T. Eden, Columbia University Press, New York 2011.
Fumagalli, Vito, *Terra e società nell'Italia padana. I secoli IX e X*, Einaudi, Torino 1976.
Ginzburg, Carlo, *Rapporti di forza. Storia, retorica, prova*, Feltrinelli, Milano 2000.
Girgenti, Giuseppe, *Introduzione* a Porfirio, *Astinenza dagli animali*, Bompiani, Milano 2005, pp. 17-43.
Goubert, Jean-Pierre, *La conquête de l'eau. L'avènement de la santé à l'âge industriel*, Laffont, Parigi 1986.
Grappe, Yann, *Sulle tracce del gusto. Storia e cultura del vino nel Medioevo*, Laterza, Roma-Bari 2006.

Grégoire, Réginald, *La foresta come esperienza religiosa*, in *L'ambiente vegetale nell'Alto Medioevo*, Cisam, Spoleto 1990, II, pp. 663-703.
Gregory, Tullio, *Sémantique*, in *Image et réalité du vin*, pp. 151-154 (1988).
Greimas, Algirdas, *Del senso 2. Narrativa, modalità, passioni*, Bompiani, Milano 1984 (orig. *Du sens II. Essais sémiotique*, Seuil, Parigi 1983).
Griffith, R. Marie, *Born Again Bodies: Flesh and Spirit in American Christianity*, University of California Press, Berkeley 2004.
Grimm, Veronika E., *From Feasting To Fasting, The Evolution of a Sin: Attitudes to Food in Late Antiquity*, Routledge, New York 1996.
Grinberg, Martine e Kinser, Sam, *Les combats de Carnaval et de Carême. Trajets d'une métaphore*, in «Annales ESC», XXXVIII, 1983, pp. 65-98.
Grottanelli, Cristiano, *La carne e i suoi riti*, in *Storia dell'alimentazione*, pp. 83-96 (1997).
Harris, Marvin, *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Einaudi, Torino 1990 (orig. *Good to Eat. Riddles of Food and Culture*, Simon and Schuster, New York 1985).
Haussleiter, Johannes, *Der Vegetarismus in der Antike*, Töpelmann, Berlino 1935.
Hémardinquer, Jean-Jacques, *Les graisses de cuisine en France. Essai de cartes*, in *Pour une histoire de l'alimentation*, a cura di J.-J. Hémardinquer, Armand Colin, Parigi 1970, pp. 254-71.
Henish, Bridget A., *Fast and Feast: Food in Medieval Society*, Pennsylvania State University Press, Londra 1976.
Hirschfeld, Yizhar, *The Importance of Bread in the Diet of Monks in the Judean Desert*, in «Byzantion», 66, 1996, pp. 143-155.
Il cibo nelle arti e nella cultura, a cura di M. Montanari, Utet, Torino 2015.
Image et réalité du vin en Europe, Louvain-la-Neuve 1988.
Irvine, Richard D. G., *Eating in Silence in an English Benedictine Monastery*, in *Food and Faith*, pp. 221-237 (2011).
Johnson, Mark, *Why Metaphor Matters to Philosophy*, in «Metaphor and Symbolic Activity», 10, 3, 1995, pp. 157-162.
Korsmeyer, Carolyn, *Il senso del gusto. Cibo e filosofia*, Aesthetica, Palermo 2015 (orig. *Making Sense of Taste. Food and Philosophy*, Cornell University Press, New York 1999).
Kwan, Samantha e Sheikh, Christine, *Divine Dieting. A cultural Analysis of Christian Weight Loss Programs*, in *Food and Faith*, pp. 205-219 (2011).
La civiltà del vino. Fonti, temi e produzioni vitivinicole dal Medioevo al Novecento, a cura di G. Archetti, Centro Culturale Artistico di Franciacorta e del Sebino, Brescia 2003.
L'alimentazione nell'alto Medioevo. Pratiche, simboli, ideologie, Cisam, Spoleto (LXIII Settimana di studio, aprile 2015), in corso di pubblicazione.
Lambert, Carole (a cura di), *Du manuscrit à la table. Essais sur la cuisine au Moyen Âge et répertoire des manuscrits médiévaux contenant des recettes culinaires*, Presses de l'Université de Montréal/Champion-Slatkine, Montréal/Parigi 1992.
Lamma, Paolo, *Momenti di storiografia cluniacense*, Istituto storico italiano per il Medio Evo, Roma 1961.
Laurioux, Bruno, *Manger l'impur. Animaux et interdits alimentaires durant le Haut Moyen Âge*, in *Histoire et animal*, a cura di A. Couret e F. Oge, IEP, Tolosa 1989, pp. 73-87.
—, *Les livres de cuisine médiévaux*, Brepols, Turnhout 1997.
—, *Manger au Moyen Âge*, Hachette, Parigi 2002.
—, *Gastronomie, humanisme et société à Rome au milieu du XV^e siècle. Autour du «De honesta voluptate» de Platina*, Sismel/Edizioni del Galluzzo, Firenze 2006.
—, *Cuisine, médecine et diététique: traditions, rencontres, distorsions entre le V^e et le XII^e siècle*, in *L'alimentazione nell'alto Medioevo* (2015).
Leach, Edmund. R., *Aspetti antropologici della lingua. Ingiurie e categorie animali*, in *Etnosemiotica*, a cura di M. Del Ninno, Meltemi, Roma 2007 (orig. *Anthropological Aspects of*

Language: Animal Categories and Verbal Abuse, in *New Directions in the Study of Language*, a cura di E. H. Lenneberg, MIT Press, Cambridge 1964).
Le Goff, Jacques, *Il deserto-foresta dell'Occidente medievale*, in *Il meraviglioso e il quotidiano nell'Occidente medievale*, Laterza, Roma-Bari 1983, pp. 25-44.
—, *Età mitiche*, in *Storia e memoria*, Einaudi, Torino 1988, pp. 227-261.
Lévi-Strauss, Claude, *Il crudo e il cotto*, il Saggiatore, Milano 1966 (orig. *Le cru et le cuit*, Plon, Parigi 1964).
—, *L'origine delle buone maniere a tavola*, il Saggiatore, Milano 1973 (orig. *Les origines de manières de table*, Plon, Parigi 1968).
Mannucci, Erica J., *La cena di Pitagora. Storia del vegetarianismo dall'antica Grecia a Internet*, Carocci, Roma 2008.
Maraschi, Andrea, *I miracoli alimentari di San Colombano: l'originalità, la tradizione e la simbologia*, in «Studi medievali», LII, 2011, pp. 517-576.
Marrone, Gianfranco, *Senso e forma del cibo*, in *Il cibo nelle arti*, pp. 339-351 (2015).
Martel, Heather, *Dirty Things. Bread, Maize, Women, and Christian Identity in Sixteenth-Century America*, in *Food and Faith*, pp. 83-104 (2011).
Mazzoni, Cristina, *Cucina, donne e santità: dalla pratica alla scrittura*, in *Il cibo e le donne nella cultura e nella storia. Prospettive interdisciplinari*, a cura di M. G. Muzzarelli e L. Re, Clueb, Bologna 2005, pp. 67-81.
Michell, A. R., *La pesca in Europa agli inizi dell'età moderna*, in *Storia economica Cambridge*: V. *Economia e società in Europa nell'età moderna*, a cura di E. E. Rich e C. H. Wilson, Einaudi, Torino 1978 (orig. *The Cambridge Economic History of Europe*: V. *The Economic Organization of Early Modern Europe*, Cambridge University Press, Cambridge 1977), pp. 157-218.
Montanari, Massimo, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Laterza, Roma-Bari 1988.
—, *Uomini e orsi nelle fonti agiografiche dell'alto Medioevo*, in *Il bosco nel Medioevo*, a cura di B. Andreolli e M. Montanari, Clueb, Bologna 1988, pp. 55-72.
—, *Vegetazione e alimentazione*, in *L'ambiente vegetale nell'alto Medioevo*, Cisam, Spoleto 1990, pp. 281-322.
—, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Laterza, Roma-Bari 1993.
—, *La foresta come spazio economico e culturale*, in *Uomo e spazio nell'alto Medioevo*, Cisam, Spoleto 2003, I, pp. 301-340.
—, *Il cibo come cultura*, Laterza, Roma-Bari 2004.
—, *Un historien gourmand*, in *Le Désir et le Goût. Une autre histoire (XIII^e^-XVIII^e^ siècles)*, a cura di O. Redon, L. Sallmann e S. Steinberg, Presses Universitaires de Vincennes, Saint-Denis 2005, pp. 371-381.
—, *Il formaggio con le pere. La storia in un proverbio*, Laterza, Roma-Bari 2008.
—, *Dal gusto gastronomico al buon gusto intellettuale. Le radici medievali di un percorso culturale «moderno»*, in *L'infinita varietà del gusto. Filosofia, arte e storia di un'idea dal Medioevo all'età moderna*, Il Poligrafo, Padova 2010, pp. 41-50.
—, *Gusti del Medioevo. I prodotti, la cucina, la tavola*, Laterza, Roma-Bari 2012.
—, *I racconti della tavola*, Laterza, Roma-Bari 2014.
Montanari, Massimo e Prosperi, Ilaria, *Entre le ventre et la gueule, dans la culture médiévale*, in *Le corps du gourmand. D'Héraclès à Alexandre le Bienheureux*, a cura di K. Karila-Cohen e F. Quellier, Presses Universitaires de Rennes/Presses Universitaires François-Rabelais, Rennes 2012, pp. 37-55.
Motta, Giuseppe, *Il vino nei Padri: Ambrogio, Gaudenzio e Zeno*, in *La civiltà del vino*, pp. 195-204 (2003).
Moulin, Léo, *La vita quotidiana dei monaci nel Medioevo*, Mondadori, Milano 1988 (orig. *La Vie quotidienne des religieux au Moyen Âge [X^e^-XV^e^ siècles]*, Hachette, Parigi 1978).

Mugnier, Francis, *Abstinence*, in *Dictionnaire de Spiritualité*, Beauchesne, Parigi 1937, 1, cc. 112-133.
Musurillo, Herbert, *The Problem of Ascetical Fasting in the Greek Patristic Writers*, in «Traditio», 12, 1956, pp. 1-64.
Muzzarelli, Maria G., *Norme di comportamento alimentare nei libri penitenziali*, in «Quaderni medievali» 13, 1982, pp. 45-80.
Niola, Marino, *Dalla cucina del mito al mito della cucina*, in *Il cibo nelle arti*, pp. 215-229 (2015).
Perullo, Nicola, *La testa, il gusto, la pancia: cibo e filosofia*, in *Il cibo nelle arti*, pp. 113-127 (2015).
Pesce, Mauro, *Da Gesù al cristianesimo*, Morcelliana, Brescia 2011.
Pini, Antonio I., *Vite e vino nel Medioevo*, Clueb, Bologna 1989.
Pinkard, Susan, *A Revolution in Taste: The Rise of French Cuisine*, Cambridge University Press, Cambridge 2009.
Poliakov, Léon, *Storia dell'antisemitismo*, La Nuova Italia, Firenze 1976-1991 (orig. *Histoire de l'antisémitisme*, Calmann-Lévy, Parigi 1955-1977).
Prosperi, Ilaria, *Gnoseologia e fisiologia del gusto nella tradizione neoplatonica-agostiniana e in quella aristotelica-tomista*, tesi di dottorato in Storia medievale, relatore M. Montanari, Università degli studi di Bologna, XIX ciclo, a. a. 2006-2007.
Pucci Donati, Francesca, *Dietetica e cucina nel «Regimen Sanitatis» di Maino de' Maineri*, in «Food & History», 4/1, 2006, pp. 107-131.
—, *Dieta, salute, calendari. Dal regime stagionale antico ai* regimina mensium *medievali: origine di un genere nella letteratura medica occidentale*, Cisam, Spoleto 2007.
Quaglino, Margherita, *Pratiche, identità e significati nelle parole del cibo*, in *Il cibo nelle arti*, pp. 199-213 (2015).
Quellier, Florent, *Gourmandise. Histoire d'un péché capital*, Armand Colin, Parigi 2010.
Redon, Odile, *Les usages de la viande en Toscane au XIV^e siècle*, in *Manger et boire au Moyen Âge*, Nizza 1984, II, pp. 121-30.
Redon, Odile, Sabban, Françoise e Serventi, Silvano, *A tavola nel Medioevo*, Laterza, Roma-Bari 1994 (orig. *La gastronomie au Moyen Âge*, Stock, Parigi 1993).
Rescio, Mara e Walt, Luigi, *«There Is Nothing Unclean»: Jesus and Paul against the Politics of Purity?*, in «Annali di Storia dell'Esegesi», 29, 2012, pp. 53-82.
Rigaux, Dominique, *A la table du Seigneur. L'Eucharistie chez les primitifs italiens, 1250-1497*, Éditions du Cerf, Parigi 1989.
Rigotti, Francesca, *Gola. La passione dell'ingordigia*, il Mulino, Bologna 2008.
Rousseau, Vanessa, *Le goût du sang. Croyances et polémiques dans la chrétienté occidentale*, Armand Colin, Parigi 2005.
Rousselle, Aline, *Abstinence et continence dans les monastères de Gaule méridionale à la fin de l'Antiquité et au début du Moyen Âge. Étude d'un regime alimentaire et de sa fonction*, in *Hommage à André Dupont*, Montpellier 1974, pp. 239-254.
—, *Sesso e società alle origini dell'età cristiana*, Laterza, Roma-Bari 1985 (orig. *Porneia*, Presses Universitaires de France, Parigi 1983).
Ryder, Richard D., *Animal Revolution: Changing Attitudes Towards Speciesism*, Berg, Oxford 2000.
Salani, Massimo, *A tavola con le religioni*, EDB, Bologna 2000.
Salvatico, Antonella, *Il principe e il cuoco. Costume e gastronomia alla corte sabauda nel Quattrocento*, Paravia, Torino 1999.
Scarnera, Adele, *Il digiuno cristiano dalle origini al IV secolo. Contributo per una rivalutazione teologica*, Edizioni Liturgiche, Roma 1990.
Simoons, Frederick J., *Non mangerai di questa carne*, Elèuthera, Milano 1991 (orig. *Eat Not This Flesh: Food Avoidances in the Old World*, Greenwood Press, Westport 1981).
Singer, Peter, *Liberazione animale*, a cura di P. Cavalieri, Mondadori, Milano 1991 (orig. *Animal Liberation: A New Ethics for Our Treatment of Animals*, Random House, New York 1990).

Soler, Jean, *Sémiotique de la nourriture dans la Bible*, in «Annales ESC», XXVIII, 1973, pp. 943-955.
—, *Le ragioni della Bibbia: le norme alimentari ebraiche*, in *Storia dell'alimentazione*, pp. 46-55 (1997).
Sorcinelli, Paolo, *Storia sociale dell'acqua. Riti e culture*, Bruno Mondadori, Milano 1998.
Spencer, Colin, *The Heretics Feast, A History of Vegetarianism*, Fourth Estate, Londra 1993.
Storia dell'alimentazione, a cura di J.-L. Flandrin e M. Montanari, Laterza, Roma-Bari 1997.
Thorndike, Lynn, *A Medieval Sauce-Book*, in «Speculum», IX, 1934, pp. 183-190.
Todde, Mauro e Pieri, Alieto (a cura di), *Retto uso delle ricchezze nella tradizione patristica*, Edizioni Paoline, Torino 1985.
Tombeur, Paul, *L'allégorie de la vigne et du vin dans la tradition occidentale*, in *Image et réalité du vin*, pp. 181-273 (1988).
—, *La nourriture métaphore du monde et ombre du divin*, in *L'alimentazione nell'alto Medioevo* (2015).
Tomea, Paolo, *Il vino nell'agiografia: elementi topici e aspetti sociali*, in *La civiltà del vino*, pp. 341-364 (2003).
Unwin, Tim, *Storia del vino. Geografie, culture e miti dall'antichità ai giorni nostri*, Donzelli, Roma 1993.
Vacandard, Elphege, *Carême (Jeûne du)*, in *Dictionnaire de théologie catholique*, 2, 1923, cc. 1737-44.
Vecchio, Silvana, *Il piacere da Abelardo a Tommaso*, in *Piacere e dolore. Materiali per una storia delle passioni nel Medioevo*, a cura di C. Casagrande e S. Vecchio, Sismel/Edizioni del Galluzzo, Firenze 2009, pp. 67-86.
Verdon, Jean, *Bere nel Medioevo. Bisogno, piacere o cura*, Dedalo, Bari 2005 (orig. *Boire au Moyen Âge*, Perrin, Parigi 1994).
Viller, Marcel, *Abstinence*, in *Dictionnaire de Spiritualité*, Beauchesne, Parigi 1937, 1, s. v.
Vincent-Cassy, Mireille, *Un péché capital*, in «Autrement», 140, Parigi 1993, pp. 18-30.
Vogel, Cyrille, *Symboles culturels chrétiens. Les aliments sacrés: poisson et refrigeria*, in *Simboli e simbologia nell'alto Medioevo*, Cisam, Spoleto 1976, I, pp. 197-252.
—, *Il peccatore e la penitenza nel Medioevo*, Elle Di Ci, Leumann (Torino) 1988 (orig. *Le pécheur et la pénitence dans l'Eglise au Moyen Âge*, Éditions du Cerf, Parigi 1969).
Voisenet, Jacques, *Le tabou du sang dans les Pénitentiels du Haut Moyen Âge*, in *Le sang au Moyen Âge* (Cahier du CRISMA, 4), Montpellier 1999, pp. 111-125.
Volpe, Marco, *Il materialismo di Ludwig Feuerbach, ovvero siamo ciò che mangiamo*, in *L'anima del cibo. Percorsi fra emozioni e coscienza*, a cura di A. Massaro, Aracne, Roma 2014, pp. 43-48.
Wasserschleben, Friedrich W. H., *Die Bussordnungen der abendländischen Kirche*, Halle 1851 (rist. anast. Graz, 1958).
Watts, Sydney, *Enlightened Fasting. Religious Conviction, Scientific Inquiry, and Medical Knowledge in Early Modern France*, in *Food and Faith*, pp. 105-122 (2011).
Weiss Adamson, Melitta, *Medieval Dietetics. Food and Drink in Regimen Sanitatis Literature from 800 to 1400*, Peter Lang, Francoforte sul Meno 1995.
Zug Tucci, Hannelore, *Il mondo medievale dei pesci tra realtà e immaginazione*, in *L'uomo di fronte al mondo animale nell'alto Medioevo*, I, Cisam, Spoleto 1985, pp. 293-322.

Indice dei nomi

Abelardo, Pietro I, II
Acardo (monaco) I
Adamman (abate di Iona) I
Adamo I, II, III, IV
Adriano I (papa) I, *II*
Agamben, Giorgio *I*
Agostino d'Ippona I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI, XVII, XVIII, XIX, *XX*, *XXI*, *XXII*, *XXIII*, *XXIV*, *XXV*, *XXVI*
Agrimi, Jole *I*
Alarico II dei Balti I
Albala, Ken I, *II*, *III*, *IV*, *V*
Alcuino di York I, *II*
Aldebrandin de Sienne, *vedi* Aldobrandino da Siena
Aldobrandino da Siena I, II, *III*
Alessandro da Sesto *I*
Ambrogio I, II, III, IV, V, VI, VII, *VIII*, *IX*, *X*, *XI*
Ammiano Marcellino I, *II*
Ammonio (monaco) I
André, Jacques *I*
Andreolli, Bruno *I*
Anna di Bretagna I
Antimo I, *II*, *III*
Antonio (eremita) I, II, III, IV, V, VI, VII
Archetti, Gabriele *I*, *II*, *III*
Ardone Smaragdo *I*
Arikha, Noge *I*
Aristotele I, II, III, IV, V, VI, VII, *VIII*
Atanasio (vescovo di Napoli) I
Atanasio di Alessandria I, II, III, *IV*, *V*
Aureliano di Arles I, II, *III*
Avicenna I, II

Baruzzi, Marina *I*
Basilio Magno I, *II*
Baumgarten, Albert *I*
Becker, Adam *I*

Bellini, Roberto *I*
Benedetto da Norcia I, II, III, IV, V, VI, VII
Benedetto di Aniane I
Benjamin, Walter I, *II*
Benzoni, Girolamo I, *II*
Beolco, Angelo I, *II*
Bernardo di Chiaravalle I, II, III, IV, V, *VI*
Blixen, Karen I
Bloomfield, Morton *I*
Boileau, Étienne I
Bonifacio VIII (papa) I
Bonnassie, Pierre *I*
Borruso, Andrea *I*
Boyarin, Daniel *I*
Branca, Paolo *I*, *II*
Brandano I
Braudel, Fernand *I*
Brown, Peter *I*, *II*, *III*
Buenhombre, Alfonso I
Burnett, Charles *I*

Callisto II (papa) I
Calvesi, Maurizio *I*
Calvino, Giovanni I, *II*
Cameron, Ron *I*
Camporesi, Piero I, *II*, *III*, *IV*, *V*
Cantarella, Glauco *I*
Capatti, Alberto *I*, *II*, *III*
Carlo Magno I, II, III, IV
Carnevale Schianca, Enrico *I*
Casagrande, Carla *I*, *II*, *III*, *IV*, *V*, *VI*
Cassiano, Giovanni I, II, III, IV, V, *VI*, *VII*
Castore Durante da Gualdo I
Cerulario, Michele I
Cesario di Arles I, II, *III*
Chapian, Marie I
Cheyne, George I
Cicerone, Marco Tullio *I*
Cleante di Asso I
Clemente Alessandrino I, II, *III*
Clodoveo I I
Cocchi, Antonio I, II, *III*, *IV*
Colombano (monaco e abate) I, II, III
Cornaro, Alvise I, II
Cornelio (centurione) I
Cornelio Celso I, II
Corrado, Vincenzo *I*
Costantino il Grande I
Courcelle, Pierre *I*
Coyle, Neva I

Crab, Roger I
Crisciani, Chiara *I*

Daillé, Jean (Johannes Dallaeus) I, II
D'Alembert, Jean Baptiste Le Rond I
Dell'Oro, Ferdinando *I*
Del Río, Martín I, *II*
Dembinska, Maria *I*
Deseille, Placide *I*
Destro, Adriana *I*
Detienne, Marcel *I*
De Vogüé, Adalbert *I*, *II*
Diderot, Denis I
Dierkens, Alain I, II, III, *IV*, *V*
Diodoro Siculo *I*
Diogene di Sinope I
Diogene Laerzio I, II, III, *IV*, *V*, *VI*
Dion, Roger I, *II*
Dioscuro di Namidia I
Dodds, Eric I, *II*
Dombrowski, Daniel *I*
Doroteo di Gaza I, *II*
Douglas, Mary *I*
Drexel, Jeremias I, II, *III*
Duby, Georges I, *II*

Eden, Trudy *I*, *II*
Egidio *I*
Egidio Romano I
Elia (profeta) I
Eloisa I
Empedocle I, II
Erasmo da Rotterdam I, II, III, *IV*
Esaù I
Esiodo I, *II*
Estienne, Charles I, *II*
Eusebio di Cesarea I
Eustasio di Luxeuil I
Eutichio I, *II*
Eva I, II
Evagrio Pontico I, II, III, *IV*
Evanzio (abate di Troclar) I

Fabre-Vassas, Claudine I, *II*, *III*
Feeley-Harnik, Gillian *I*
Fenelli, Laura *I*, *II*
Ferdinando II de' Medici I
Feuerbach, Ludwig I
Filoromo I
Fiorenzo (eremita) I, *II*, *III*

Firmano, Santo I
Flandrin, Jean-Louis I, II, III, IV, *V*, *VI*, *VII*, *VIII*, *IX*
Fontette, Françoise de *I*
Francesca Romana I
Francesco (papa) I
Francesco d'Assisi I, II
Fumagalli, Vito *I*, *II*

Galeno di Pergamo I, II, III, IV, *V*
Garibaldi, Giuseppe I
Gaudenzio (monaco) I
Geraldo di Aurillac (conte) *I*
Gerardo di Cambrai (vescovo) I
Gerardo di Zutphen *I*
Gerbaldo di Liegi I
Gerson, Jean I, *II*
Gesù Cristo I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI, XVII, XVIII, XIX, XX, XXI, XXII
Ginzburg, Carlo I, *II*
Giona di Bobbio I, *II*, *III*
Giovanni Battista I, II
Giovanni Climaco I, II, *III*
Giovanni Italico *I*
Giovanni Nano I
Gioviniano (monaco) I, II, III, IV
Girgenti, Giuseppe *I*
Girolamo I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII, *XIII*, *XIV*, *XV*, *XVI*
Giuseppe da Copertino I
Goubert, Jean-Pierre *I*
Grappe, Yann *I*
Graziano (giurista) I
Grégoire, Réginald *I*
Gregorio XI (papa) I
Gregorio di Nissa I
Gregorio di Tours I, *II*
Gregorio Magno (papa) I, II, III, IV, V, VI, VII, *VIII*, *IX*, *X*, *XI*, *XII*, *XIII*
Gregory, Tullio *I*
Griffith, Marie I, *II*
Grinberg, Martine *I*
Grottanelli, Cristiano *I*, *II*
Guglielmo di Saint-Thierry I

Haussleiter, Johannes *I*
Hémardinquer, Jean-Jacques *I*, *II*
Hemmerlin, Felix I

Iacopo da Varazze I, *II*
Ilarione di Gaza I, II, III, IV
Ildemaro (monaco) I, II
Incmaro di Reims I, II, *III*, *IV*, *V*

Innocenzo III (papa) I, II, *III*
Innocenzo X (papa) I
Ippocrate I, II, III, *IV*
Irvine, Richard I, *II*, *III*
Isaia (profeta) I
Isaia di Scete I
Isidoro di Siviglia I, II, III, IV, V, *VI*, *VII*, *VIII*, *IX*, *X*
Isidoro Presbitero I
Ivo di Chartres I

Jaucourt, Louis de *I*
Johnson, Mark *I*
Joubert, Laurent I, II, *III*
Juana Inés de la Cruz I, II, *III*

Kinser, Sam *I*
Korsmeyer, Carolyn I, *II*, *III*
Kwan, Samantha *I*

Lambert, Carole *I*
Lamma, Paolo *I*
Lapo da Castiglionchio I
Latini, Antonio I, *II*
Laurioux, Bruno *I*, *II*, *III*, *IV*, *V*
Leach, Edmund *I*
Le Goff, Jacques *I*, *II*, *III*
Leone Magno (papa) I, *II*
Leto, Pomponio I
Lévi-Strauss, Claude I, *II*, *III*
Lotario de' Segni *vedi* Innocenzo III
Lucrezio Caro, Tito I, *II*
Ludovico il Germanico I
Ludovico il Pio I
Lupicino (abate) I, II
Lutero, Martin I, *II*

Macario di Alessandria I
Maestro Martino (Martino de' Rossi) I
Maino de' Maineri I, *II*
Maître Chiquart (Amiczo Chiquart) I
Malkmus, George I
Mannucci, Erica Joy *I*, *II*, *III*, *IV*
Map, Walter I, *II*
Maraschi, Andrea *I*
Marco (evangelista) I
Marrone, Gianfranco I, *II*, *III*
Martel, Heather *I*
Martino di Tours I
Massimo da Torino I, *II*
Mazzoni, Cristina *I*

Melantone, Filippo I
Mercurio, Scipione I
Miller, Merrill *I*
Montano, Arnoldo I
Morico d'Assisi (frate) I, II
Moro, Tommaso I
Mosè I, II, III, IV
Motta, Giuseppe *I*, *II*
Moulin, Léo I, *II*
Mugnier, Francis *I*, *II*
Musurillo, Herbert *I*
Muzzarelli, Mara Giuseppina *I*, *II*, *III*, *IV*

Nabuzardan I
Niccolò I (papa) I, II
Niola, Marino *I*
Noè I, II, III, IV, V, *VI*

Oddone di Cluny I, II, *III*, *IV*
Omero I
Onorio di Autun *I*
Orazio Flacco, Quinto I
Oribasio I
Origene I, II, *III*
Orso I
Ospizio (eremita) I
Oswald, John I
Ovidio Nasone, Publio I, *II*

Pacomio I
Palladio di Galazia *I*, *II*, *III*
Paolo (apostolo) I, II, III, IV, *V*
Paolo da Certaldo I, *II*
Paolo Diacono I, *II*, *III*
Paolo di Tebe I, II
Parisiense, Matteo I, II, *III*
Parisiensis, Matthaei *vedi* Matteo Parisiense
Peraldo, Guglielmo I, *II*
Perullo, Nicola *I*
Pesce, Mauro *I*
Pescennio Nigro, Gaio I
Pier Damiani I, II, III, *IV*, *V*, *VI*
Pietro (apostolo) I, II, III
Pietro Crisologo I, II
Pietro Lombardo I, *II*
Pini, Antonio Ivan *I*
Pinkard, Susan *I*
Pior (abate) I, II
Pitagora I, II, III, IV
Platina (Bartolomeo Sacchi) I, II, III, *IV*

Platone I, II, III, IV, *V*, *VI*
Plotino I
Plutarco I, II, III, *IV*
Poemen I
Poliakov, Lèon *I*
Porfirio I, II, III, *IV*
Procopio I, *II*
Prosperi, Ilaria *I*, *II*
Prudenzani, Simone I
Prudenzio Clemente, Aurelio I
Pucci Donati, Francesca *I*, *II*

Quaglino, Margherita *I*

Rabano Mauro I, II, III, *IV*, *V*, *VI*
Radberto, Pascasio I, *II*
Redon, Odile *I*, *II*
Reed Yoshiko, Annette *I*
Reginone di Prüm I, *II*
Remberto I
Remigio di Reims I
Rescio, Mara *I*
Rigaux, Dominique *I*
Rigotti, Francesca *I*
Ripa, Cesare I, *II*
Roberto di Flamborough I, *II*
Romualdo di Camaldoli I, II
Rousseau, Vanessa I, II, III, *IV*, *V*, *VI*, *VII*
Rousselle, Aline *I*, *II*, *III*, *IV*
Ruzante *vedi* Angelo Beolco
Ryder, Richard *I*

Sabban, Francoise *I*
Sacchetti, Franco *I*
Salani, Massimo *I*
Salviano di Marsiglia I
Serventi, Silvano *I*
Shedd, Charlie I
Sheikh, Christine *I*
Simone (frate) I
Simoons, Frederick *I*
Singer, Peter I, *II*
Siricio (papa) I
Sisai (abate) I, II
Sisoe I
Soler, Jean I, *II*, *III*
Sorcinelli, Paolo *I*
Spencer, Colin *I*, *II*, *III*
Stefano (monaco) I
Sulpicio Severo I, *II*

Tanara, Vincenzo I, *II*
Teodemaro (abate di Cassino) *I*
Teodoro di Canterbury I
Tertulliano, Quinto Settimio Fiorente I, *II*
Thorndike, Lynn *I*
Tilatti, Andrea *I*
Timoteo (vescovo) I, *II*
Tombeur, Paul *I*, *II*, *III*
Tomea, Paolo *I*, *II*
Tommaso da Celano I, *II*
Tommaso d'Aquino I, II, III, IV, V, VI, VII, *VIII*, *IX*, *X*, *XI*, *XII*
Tommaso di Chobham I, *II*

Ugo di San Vittore I, *II*
Uguccione da Pisa *I*
Ulrico di Zell I, II, *III*
Unwin, Tim *I*

Vacandard, Elphege *I*, *II*
Vecchio, Silvana I, II, *III*, *IV*, *V*, *VI*, *VII*, *VIII*, *IX*
Venerio (monaco) I
Viller, Marcel *I*
Vincent-Cassy, Mireille *I*
Vogel, Cyrille *I*, *II*, *III*, *IV*
Voisenet, Jacques *I*

Walt, Luigi *I*
Wasserschleben, Friedrich *I*
Watts, Sydney *I*, *II*
Weiss Adamson, Melitta *I*
Winnoco I
Wipone I

Zaccheo I
Zacchia, Paolo I, II, *III*
Zenone di Cizio I
Zug Tucci, Hannelore *I*, *II*
Zwingli, Huldrych I

Indice generale

Prima parte ~ Le regole infrante

1. Il messaggio tradito
   La tradizione ebraica
   I modelli alimentari della Bibbia
   La prospettiva si ribalta
   Il rischio della libertà
   Relazione a due
2. La religione del pane e del vino
   Un valore antico che si rinnova
   La forza delle metafore
   Pane che unisce, pane che divide
   Un'eccellenza riconosciuta
   Il vino, il sangue, la vita
   Molto più che una bevanda
   L'acqua, il vino, la salute
   «Frate Bacco». Il problema dell'ebbrezza
   «Costruì chiese e piantò vigne»
   L'Europa del pane e del vino
3. La carne nutre la carne
   Il mito dell'Eden e le filosofie vegetariane
   Le ragioni di Girolamo
   Un (difficile) rovesciamento ideologico
   Tra rinuncia e rifiuto
   Le ragioni del corpo, e quelle degli animali
4. Mangiare il sangue
   Un divieto ribadito
   «Il sangue bisogna mangiarlo»
   Rispettare la consuetudine
   Il sangue e il grasso
   Il sangue in cucina
5. Un protagonista inatteso
   Il porcello pasquale
   Un valore medievale

Il santo del maiale

Seconda parte ~ Le regole ritrovate

6. L’invenzione della Quaresima
Un nuovo calendario alimentare
Lo “statuto” del pesce
Regole ed eccezioni
La Riforma in cucina
Salvezza dell’anima, salute del corpo

7. Il vizio della gola, la virtù del digiuno
Perché si digiuna?
Il peccato di Adamo
La necessità e il piacere. L’invenzione del peccato di gola
Gola e lussuria
Tra la bocca e il ventre, i luoghi del piacere
Si può vivere senza mangiare?
Digiunare fa bene?

8. Cucina e anticucina
Un segno dell’identità umana
Dal cotto al crudo
Cocta duo pulmentaria. Le vivande dei monaci
Natura e artificio
Cucina e salute
Cucina che insegna

9. Mangiare insieme
Solitudine condivisa
La mensa monastica
Parlare (tacendo) a tavola
Il cibo della festa

10. Gusto, piacere, conoscenza
Gusto e conoscenza
Piacere e conoscenza
Il gusto cristiano
Vivere il mondo

Note

Bibliografia

Indice dei nomi